

بنہمایر دہروناسیا گشتی

منتدی إقرأ الثقافی

www.igra.ahlamontada.com



بہرہ فکرن
د. عزالدین احمد عزیز

PAREZ BOOKSHOP

بادینکرن
سیف اللہ علی مایلی

بڻه مايڻ دھروناسيا گشتي

ٺھف ڀمروٽوڪھ:

- ٽلڊمرھڪي زانستي يھ بڻ بابھ ٽيڻ دھروناسي، و ٺھف بابھ تھ ب شيوھ يھڪي ساناھي و
بالڪيڻس ھاٽيڻھ ڊيلرڪرڻ.

- يا ب مفايھ بڻ قوتاڻي و ماموستا و ٺھولڻ ب ڪلري ڀمروھردھ ڪرڻي رادڀڻ، ھمروھسا
يا ب مفايھ بڻ ڪھسانڻي ڪرڻڪي د دھنھ بابھ ٽيڻ دھروناسي.

ٺاملدھ ڪرڻ

د. عزالدين احمد عزيز

زانڪڙيا صلاح الدين/ ھهولير

بادينيڪرڻ

سيف الله علي مايي

- ❖ په رتووک: بڼه مایڼ د وړوناسییا گشتی
- ❖ ناماده کړن: دکتور عزالدین احمد عزیز / زانکویا صلاح الدین
- ❖ بادیښکړن: سیف الله علی مایی
- ❖ بهرگ: نصرالله هاشم سیته ی
- ❖ دیزاین ناڅه روکړی: سیف الله علی مایی
- ❖ پېداچوونا زمانې: سیار تمر صديق
- ❖ چاپا دووئ: 2021
- ❖ چاپخانا: تههران - تیران
- ❖ تیراژ: 1000 دانه
- ❖ ژمارا سپاردنئ: D-/2136/18



+964 750 729 6080

Parezbookshop

Parez.bookshop@gmail.com

دهوک - نایا بازاری - بهرانېهر سینهما نهوړیژ

هزر و بیرین پرتووکي دهرپرینن ژ پرتووکخانا پاریز ناکهن،
مافی چاپ و به لافکرني پو پرتووکخانا پاریز و خوداني پرتووکي د پراستی نه.

پېشەكى

ھەبوونا ژمارەكا كېم يان زى ئەز د شېم يېژم نەبوونا ژىلەرىن دەرونناسىيە ب
 زارنى بادىنى ئاستەنگىن مەزىن د ئىخىتە د رېكا ئەوان قوتابيان ئەوین ل پشكا
 دەرونناسى دەينە وەرگرتن ب تايىتە ل زانكۆيا دھوك و زاخۇ، ئارمانج ژ قەگۋاستنا
 ئەقنى پرتۆكى ژ زارنى سۆپانى بۇ بادىنى بتى ئەوۋە كو بېتە ھارىكارەك بۇ ئەوان
 قوتابيان، و ۋەكو ژىلەرەكى زانستى بشىن مفاى ژى ۋەربگرن، سوپاسىيەكا بى سىنور بۇ
 خودانى پرتۆكى دكتور (عزالدين احمد عزيز) كو مافى قەگۋاستنا ۋى دايە من،
 زىلەبارى ھارىكارىيا ئەۋى يا بەردەوام د قەگۋاستن و بادىنىكرنا ۋى دا، ھىقىدارم ئەف
 ژىلەرە زانستى بېتە جەھى مفا ۋەرگرتنى بۇ قوتابى و خویندەئانان.

سيف الله علي مايي

يېشەكيا چاپا يېنجى

دەرونتاسى، ۋەكو زانستەكى يېندى و سەردەم رەنگەفەدانا خۇل گىشت لايەنن
ژيانن دا ھەبوۋىيە، ۋەكو لايەنن پەرۋەردى، ئابۋورى، سىياسى، كۈمەلايەتنى، تەندروستى
ۋ چەندىن لايەنن دى، ھەروەسا بۇ چارەسەرگىنا ژمارەكا مەزىن يا كېشە ۋ ئارىشىن
كۈمەلايەتنى يېن تاكى مفا ژ ئەفى زانستى ھاتىيە ۋەرگىرتن، ۋەكو يېشەفەنەك ژبۇ
رېنماگىرن ۋ ئاراستەگىنا ھىزا مروۋى بۇ داھىيانن ل ھەمى لايەنن جودا مفا ژى ھاتىيە
ۋەرگىرتن، ئەو ژى ژبەر ۋى چەندى يە داكو تاكەكەسەكى بەرھەمدار ۋ سودبەخش
ئاقابكەت.

سەربارى ئەۋى چەندى كو ئەف پىرتۆكە چوار جاران ھاتىيە چاپگىرن مەن ب
يېندى زانى ئەز يېداچۈنەكا گىشتى ژبۇ ئاقەپۇكا ئەۋى بىكەم، ئەۋى ژبەر ۋى چەندى
يە كو ھەندى د شىيان دايت زانبارىن نوى بىكەمە د ئاقا لايەنن ۋى دا، ب مەبەستا
ۋى چەندى پىر مفاى بگەھىتە خوئىندەفانى.

ھەر ژبەر ئەۋى يەكى ئەز شىلم د ئەۋى چاپى دا چەندىن بابەتان زېلدەبىكەم، ب
تاييەتنى زېلدەگىنا بەشەكى تاييەت دەربارەى بابەتنى (قېربون ۋ پروسىن ۋى)، مەن
بىزاقگىرن ئەز زانبارىن نوى ۋ ب مفا بۇ كارمەندىن لايەنن پەرۋەردى د ئەۋى بەشى دا
بەھس بىكەم.

سەبارەت بەشىن دىتر يېن ئەۋى پىرتۆكى چەندىن بابەتنى لاۋەكى ئىخستىنە
دناقا ئەۋان بابەتنى كەفن دا دگەل چاكگىنا ھەندەك شاشيان كو ئەۋى د چاپىن بەرى
ھىنگى دا ھەبوۋن.

ھىشيا مەن ئەۋە ئەف بەرھەمە بىتە جەھى مفا ۋەرگىرتن بۇ خوئىندەفانان، ۋ ئەف
بىزاقە بىتە بەشداربوۋنەكا بچۈيك ژ بۇ دەۋلەمەندىگىنا پىرتۆكخانا كوردى د لايەننى
دەرونتاسى دا.

نهم چهند به حسي مروځي بکھين نهم نه شين بچينه د ناقا کوپراتيا رهفتارين وى دا، چونکي مروځ د پيکها ته و رهفتار و پالنه رين خو دا ب بونه وهره کي ئالوز دهپته هژمارتن، هر نهف ئالوزيا وى بو ته گهر هر نه کولينه کا ده رباري مروځي بهپته کړن نهو نه کولين بيته جهي مهنده هوشي بو کار مهندين لايه ني د وروڼاسي.

نهو بزاقين د نهفي پرتو کي دا هاتينه کړن بتي بزاقه که کو ب زمانه کي نه کاديمي رهفتارا مروځي شرؤفه بکته، نهو وى ب ريکا بکارئينانا ژپلهرين جورا و جور، دگهل مفا و مرگرتي د نه زمونا خو د نهفي بواري دا، من بزاقرينه ب زمانه کي روون و ناشکرا بابته تان ديار بکهم دگهل بهرچاف و مرگرتن و پاراستا لايه ني زانستي، نهو وى ژبه ر نهو چهندي يه نه مانه تا زانستي بهپته پاراستن.

گرنگيا نهفي پرتو کي د وي چهندي دايه کو نهف پرتوکه ژپلهره کي زانستي يه بو بابته ين د وروڼاسي و ب شيوه يه کي ساناهي و بالکيش هاتينه بهرچاف کړن و ل دهي نفيسينا نهوان مه نهو تشي بهرچاف و مرگرتي کو نهف بابته ينه جهي مفا و مرگرتي بو قوتابين زانکوي و ماموستايان و نهوکه سين ب کاري پوره دي رادبن و گرنگي د دهنه بابته ين د وروڼاسي.

نهف پرتوکه هاريکاريا قوتابي دکته زانيارين بابته دي د وروڼاسي ب زمانې کوردي وهر بگړن، چونکي ل دهف مه هه ميان تشته کي فه شارتی نينه کو کيشا سه ره کيا قوتابين نهو رو يا ب زمانې خواندنا نهوان فه گرېدايه، کو پرانيا قوتابيان زمانې کوردي ژبو خواندنا خو بکاردين، ژبه ر هندي دهي دگه هنه قوناغا زانکوي دي روبه روي ناريشين زمانې بن، گه له ک جارن نهف ناريشه ديته نه گهر دي ويره کفته قوتابيان ژ خواندنې و ديته نه گهر نزمبونا ناستي نهوان يي زانستي، راسته ب هزاره ها ژپلهرين زانستي و نه کاديمي ب زمانې عه ربي و ټنگليزي هنه، لي نه گهر نهم به راورد يه کي دگهل زمانين ديتر دا بکھين دي بينين ژپلهرين زمانې کوردي گه له ک د

كۆمىن، داکو ئەفنى پىرتۆكى مفايەكى گىشتى بۆ ھەمىيان ھەبىت مەن ھەر يازدە بەشىن وئ
ب شىۋەيەكى روون و كورت بەرچاف كرىنە.

بەشى ئىكى يىك دەيت ژ گىرنگى و پىنسا دەروناسىيە دگەل زانىنا ئارمانجىن
دەروناسىيە و دىرۇكا سەرھەلدانا وئ و بوار ومیتود (رېياز) پىن زانستى ل دەروناسىيە
دا.

بەشى دووئ يا پىكھاتىە ژ گىرنگىا پىروسىسا ھەستىكرن و زانىنا گىرنگىا ئاگەھى
(الانتبە) و زانىنا تىگەھشتا ھەستى. و جورپىن ئاگەھى و زانىنا ئەوان ئەگەرەن
ئەوئىن كارتىكرىن ل سەر ئاگەھا مەوئى دگەن، دگەل زانىنا چەوانىا شاشيان ل
(ئىلدراكى) دا.

بەشى سىيە ژى دەربارەى ھەلچوون (انفعال) وئ يە، دگەل زانىنا لايەتتىن
ھەلچوونى و ھەرگىرتا زانىريان دەربارەى ھەفسەنگىا ھەلچوونى و پەيوەندىا دناقبەرا
ھەلچوون و پالەمر (دافع) وئ دا، زىلدەبارى زانىنا تىگەھى زىرەكىا ھەلچوونى و
بوچوونان، پاشان مەن ئامازە ب بابەتئ پالەمرى (الدافعية) و جورپىن وئ داىە.

بەشى چوارى پىكھاتىە ژ بابەتتىن بىرىنان و ژپىركىنى (التذكر والنسيان) و
تىدا تىگەھى بىرىنانى و جورپىن وئ دياركرىنە، پاشان مەن ئامازە ب بوچوونا مەعرفى
بۆ بىرىنانى و ئەو ھوكارپىن كارتىكرىن لى وئ دگەن كرىە، پاشان مەن بەھسى بىرو
بوچوون و بىردۆزىن وئ كرىە، پاشان مەن دەرتەنجامىن فەكولىننىن وئ دياركرىنە.

بەشى پىنجى بەھسى تىگەھى فېربوونى و مەرجىن وئ كرىە، دگەل دياركرىنا
بىردۆزىن وئ، ھەروەسا د ئەفى بەشى دا مەن گىرنگىا دەروناسىيە ژبۆ ماموستايان
دياركرىە، زىلدەبارى دياركرىنا شىوازىن سەردەدەرىكرىن دگەل قوتابيان، ئەوژى ژبەر ئەوئ
چەندى يە داکو سەركەفتى د كارى خۇ دا ب دەستەبىن.

ل بەشى شەشى دا مەن ل سەر تىگەھى جىاوازىن تاكەكەسى (الفروق
الفردية) ئاخفتىە، مەن گىرنگىا ئەفى بابەتى و جورپىن جىاوازيان و ئەگەرپىن دىنە

هوکارځ هه بوونا جياوازيان دناقبره مروټان دا ديارکړينه، وهکو نمونونه يهك بو ټه فان
جياوازيان من ټيگه هي (بیرتيزی - الذکله) ځ و ټاستين وځ ديارکړينه.

ل بهشي هه ټي دا من ټاماڙه ب بابه ټي کومځ (الجماعة) و کارټيکړنا ټه وځ
دايه، من بهحسځ ټيگه هاندنا کومه لايه ټي (التنشئة الاجتماعية) و ټاراستان
(الاتجاهات) و چهوانيا دروستبوونا ټه وان و هوکارځين لاوازی و بهيژبوونا ټاراستان
کړيه، و ل دووماهيا ټه ټي بهشي من ټاماڙه ب ټيگه هي ده مارگيرځ و ټاراستين وځ
دايه.

ل بهشي هه ټي دا من بهحسځ چهوانيا دروستبوونا په يوه نديځ کومه لايه ټي
کړيه، پاشان من بهحسځ قوناغځين دروستبوونا په يوه نديځ کومه لايه ټي کړيه، زيله باري
به ده و امبون و ټيکچوونا په يوه نديان ل دهف مه زان.

بهشي نه هي ټيگه ټيه ژ ټيگه هي که سايه ټي (الشخصية) و بيردوژين وځ،
پاشان من ټاماڙه ب هوکارځين دروستبوونا که سايه ټي و ټيگه هي که سايه ټيا ساخلم
دايه.

ل بهشي ده هي دا من بهحسځ ساخلمه د هرووني و تايه تمه نديځ که سايه ټيا
دهرووني ساخلم و نه خوځ کړيه، پاشان من بهحسځ ټيگه هي ململانځ (صراع) و
بي ټوميدځ کړيه، زيله باري ديارکړنا ميکانزماتځين بهرگيريا د هرووني، ل دووماهيا ټه ټي
بهشي من ل سر بابه ټي خوځوشتځ و ټه گه رځ وځ ټاخفتيه.

بهشي يازدځ ټيگه ټيه ژ پښاسا نه خوځيځين د هرووني و ټه گه رځ وځ، پاشان من
ټاماڙه ب ژماره کا نه خوځيځين د هرووني کړيه.

ل دووماھىيى ئەز ھىقيدارم ئەف پىرتۆكە بىيىتە ژىلدەرەكئى ب مفا بۆ ھەر
كەسەكئى ئەفئى پىرتۆكئى بخوئىنىت.

عزالدىن احمد عزيز

ھەولئىر - 2014

ناقەرۆك

بابەت	ژمارا لاپەرى
پېشەكى	3
پېشەكىيا چاپا پېنجى	5
ناقەرۆك	11
بەشى ئىككى	
دەروئناسىيە ۋەكو زانستەكى پىلدى	22
پېئاسا دەروئناسىيە	24
ئارمانجىن دەروئناسىيە	26
دىرۆكا سەرھەلدا دەروئناسىيە ۋە پېشەكەفتا ۋە	28
لايەتېن دەروئناسىيە	30
قوتابخانېن دەروئناسىيە	38
قوتابخانا رەفتارى	38
قوتابخانا مەبەستدار	39
قوتابخانا شىرۋەكەرنا دەرونى	39
قوتابخانا مەھرىنى	39
قوتابخانا مۇقايەتى	40
قوتابخانا چىشتالت	40
رېياز ۋە مېتودېن قەكۈلىن د زانستى دەروئناسىيە دا	41
سود ۋە مفايىن چەندىن رېيازىن زانستى	42
مېتود ۋە رېيازىن ھىزىرنا نەفخۇي (التامل الباطني)	43
رېيازىن دويىچىوونى (قەكۈلىن دىرۋىخايەن ۋە پانى)	44
مېتود ۋە رېيازىن تېيىنىكرى	45

46	میتود و ریلیزا کلینیکی
47	ریلیزا تاقیکرنی
بهشی دوئی	
50	هسته ویر و ئیلراک
50	دعروازه یا هستکرنی
51	گرنکیا پرۆسه یا هستکرنی
52	جورین هسته ویران
56	ئیلراک (الادراک – Realization)
59	ئاگه ی و ئیلراکا هستی
59	گرنکیا ئاگه ی و ئیلراکا هستی
60	جورین ئاگه ی
61	ئه گهرین ئاگه ی
64	ئه گهرین کیمببون و بزاله بوونا ئاگه ی
65	یاساین ریکخستنا ئیلراکا هستی
68	خه له تی و شاشیا ئیلراکی
بهشی سینی	
72	پالمر چیه؟
74	کارین پالمری
77	جورین پالمری
78	پیندی و پالمرین مروفی
81	مروف و پالمری نهستی (الدافع اللاشعوري)
82	هه لچوون (الانفعال)
82	پیناسا هه لچوونی
83	لایه نین هه لچوونی

84	ټمرکي هه لچوونئ
86	جياوازي دناقبره هه لچوون و عاتيفي دا
88	هه‌سه‌نگيا هه لچوونئ
91	بيردؤزلن هه لچوونان
91	بيردؤزا (جيټمس لانج)
92	بيردؤزا (کانون - باره)
92	بيردؤزا دوو فاکتيران (شاشتر)
93	بيردؤزا لؤدؤ
94	ژيريا هه لچوونئ
99	په يوه نښي دناقبره هه لچوون و پاللمران
100	هه لچوون و نه‌خوښيښ مړوونئ
به‌شي چاري	
101	بيريټيان و ژيبرچوون
102	بيريټيان
103	جوريلن بيردانکي (انواع الذاكرة)
103	بيردانکا هه‌ستي (الذاكرة الحسية)
104	بيردانکا کورته ماوه (ذاكرة قصيرة المدى)
106	بيردانکا درلژه ماوه (ذاكرة طويلة المدى)
108	بوچوونا مه‌ريفيان ل دور بيريټيانئ
108	نموونا (نه‌تکسون - شفرين)
111	نموونا (ووف - نورمان)
112	ټهو ټه‌گه‌ريلن کارتيکرنئ لسهر پادي بيريټيانا مه‌دکمن
112	ټه‌گه‌ريلن خوډه‌يي (اسباب الذاتية)

113	ئەگەرلەن بابەتى
114	ژىيرچوون و ئەگەرلەن وئ
115	بىردۆزلەن ژىيركەرنى (نظريات التسيان)
116	بىردۆزا پىشتىگەھ ھاقىتىنى و ژ دەستدانى (الاهمال والضمور)
116	بىردۆزا تىگەلبوونى و رىگەرتى
117	بىردۆزا داكرىنى (الكبت)
117	مفايىن ژىيركەرنى
118	دەرئەنجامىن ئەكولىنان دەرلەرى (بىرئىنان و ژىيرچوونى)
بەشى پىنجى	
122	قېربوون چىيە؟
122	مەرجىن قېربوونى
123	بىردۆزلەن قېربوونى (نظريات التعلم)
123	أ- بىردۆزا باقلوئى (قېربوونا مەرجى)
125	ياسايىن قېربوونا مەرجى
128	ب- بىردۆزا (سكىنەرى)
129	تىگەھىن سەرەكى يىن بىردۆزا سكىنەرى (مەرجدارىا كەردارى)
130	خىشتەيىن پاداشتى (جداول التعزيز) ل دەف سكىنەرى
132	ت- بىردۆزا (ثورندايك)ى
133	تاقىكرنا ثورندايكى
133	بىروكا ثورندايكى
133	گرنكتەرن ياسايىن تاقىكرنا ثورندايكى بۇ شروۋەكرنا پروسەيا قېربوونى
135	جىيەجىكرنا بىردۆزا ثورندايكى د ناقا پولا خواندنى دا

136	ث- بیردوړزا جشتالت
136	تاقیکړنا کوهله‌ری (عه‌قلیه‌تا مه‌یمنکې)
137	دهرته‌نجامین تاقیکړنا کوهله‌ری
138	مهرجین هه‌ست تیژین (استبصار - Clairvoyance)
139	تایه‌تمه‌نین پړوسه‌یا هه‌ست تیژین (استبصار - Clairvoyance)
140	جیبه‌جیکړنا بیردوړزا (کوهله‌ری) د نا‌فا پولا خواندنې دا
141	د مرونناسی و پړوسه‌یا فیږکړنې
141	نهری د مرونناسی بؤ پړوسه‌یا په‌رومردی یا کرنکه؟
143	د مرونناسی و بریارین ماموستی
145	بابه‌تین سهرکی یین د مرونناسی د چارچوله‌ی پړوسه‌یا په‌رومردی
147	په‌یام و نارمانجین په‌رومردی یین ماموستی
149	ماموستای یی ته‌زمون و نه‌و ناریشین روبه‌روی وی دېن
151	ماموستا و هونهری بریقه‌برنا پولی
155	مهرجین ماموستای سهرکه‌فتی
157	قوتایی و نه‌گهرین ره‌فتارا نه‌جوان
160	بڼه‌مایین سهرکی یین کونترولکړنا پولی ل دویف دیتنا (دریکوړزی)
به‌شی شه‌شی	
164	جیاوازیین تاکه‌که‌سی (الفروق الفردية)
165	پیتاسا جیاوازیین تاکه‌که‌سی
165	چهند راستیه‌ک ل دور جیاوازیین تاکه‌که‌سی
167	کرنکیا دیارکړن و ناشکراکړنا جیاوازیین تاکه‌که‌سی

169	ټه گهرلڼ جياوازيڼ تاكه كه سي
170	پيشانا جياوازيڼ تاكه كه سي
171	دياردلڼ گشتي يڼ جياوازيڼ تاكه كه سي
171	جياوازي جسته ي و هستي
173	جياوازي هزري و عقلی
175	كه سي زير و بيرتيز كي يه ؟
176	بیرتيزی چیه ؟
176	پيشانا بيرتيزي
178	جياوازي د نامه د باني و شيانان دا
180	جياوازي د رفتارلڼ كومه لايه تي دا
به شې حفتي	
183	كوم (الجماعة)
184	پيناسا كومي
184	تايه تمه نديڼ كومي
185	گرنگيا كومي بؤ (تاكی و كومي)
187	به لگه يڼ پيشانا ټيكرتا كومي
188	ټه گهرلڼ نزيك بوون و دویر كه فتی د ناڅا كومي دا
189	پيڼكه هاندنا كومه لايه تي (التشعة الاجتماعية)
192	ټه و فاكته رلڼ كلر ټيكرنې ل سر پرؤسه يا پيڼكه هاندنا كومه لايه تي دكن
192	روشه نبيري
193	كلر ټيكرنا عيزاني
194	كلر ټيكرنا قوتا بخاني
195	كلر ټيكرنا هه قالان

196	دهزگه هئین راگه هاندنی
197	په رستگه هـ
197	ئاراستین دهره وئونی (الاتجاهات النفسية)
198	پیناسا ئاراستین دهره وئونی
199	ئه که رین دروستبوونا ئاراستین دهره وئونی
202	کلری ئاراسته یان
203	پینکها تین ئاراسته یان (مكونات الاتجاهات)
204	پینگاک تین دروستبوونا ئاراسته یان
205	گوهورینا ئاراستین دهره وئونی
207	ئه و ئه که رین گوهورینا ئاراستین دهره وئونی ب سانه ی د ئیخن
207	ئه و ئه که رین گوهورینا ئاراستین دهره وئونی ب زه حه د د ئیخن
208	دهمارگیری

به شین هه شتی

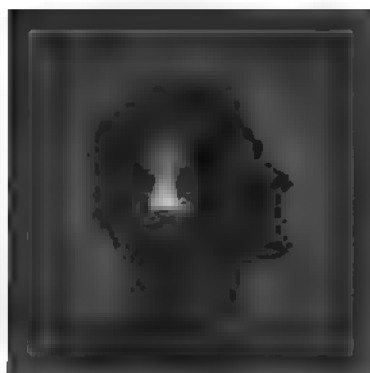
216	په یوه ندی تین کومه لایه تی
217	چه وانیا دروستبوونا په یوه ندی تین دناقه را مه زان دا
218	نزیکی
219	دوو باره دیتن
220	لێکچوون (التشابه)
222	بالکیشیا جه سته ی
223	ئارمزووین هه قبه ش
224	شارمزیی
225	په رده وامبوونا په یوه ندی تین دناقه را مه زان دا
225	په رده وئین تاییه ت ل دور ئه که رین په رده وامبوونا په یوه ندی تین

	دناقبهرا مهزنان دا
225	پيردؤزا مورستين (قوناغين پهيوهندي)
226	پيردؤزا تالوگوريا كومهلايه تي
226	پيردؤزا دادپهرومي
227	پيردؤزا بايولؤزيا كومهلايه تي
228	رولي وكههشي و ليكچووني د بهردموامبونو پهيوهنديان دا
229	تيكچوونا پهيوهنديان دناقبهرا مهزنان دا
229	پيردؤزين تايهت ل دور تيكچوونا پهيوهنديان دناقبهرا مهزنان دا
229	پيردؤزا (لي 1984)
230	پيردؤزا (دك 1988)
232	پيردؤزا (رازيولت 1987)
بهشن نهني	
236	كهسايه تي
238	پيردؤزا (فرويداي)
242	پيردؤزا (يونگاي)
244	پيردؤزا (ئدلهراي)
247	پيردؤزا (سكينهراي)
249	پيردؤزا (لائنجهراي)
251	پيردؤزا راماني (فيكتور فرانكل)
253	فاكتهريڼ دروستبونو كهسايه تين
253	فاكتهريڼ جهسته ي
254	فاكتهريڼ دمروني
254	فاكتهريڼ كومهلايه تي

254	كەسايەتيا ساخلىم
	بەشى دەھى
260	ساخلىميا دەرونى چيە؟
261	رەيازىن ساخلىميا دەرونى (مناھج الصحة النفسية)
261	رەيازىن كەشەي (المنهج النمائي)
261	رەيازىن پارلەزگارەكرەي
262	رەيازىن چارەسەري (المنهج العلاجي)
262	تايەتمە نەيىن پروسەيا ساخلىميا دەرونى
263	كەسەي دەروون ساخلىم كى يە؟
264	كەسەي دەروون نەخۇش كى يە؟
265	مەملەتتيا دەروونى (صراع النفسي) و جورىن وئ
266	يى ئومىلى و ئەكەرىن وئ
267	شېواز و مەكانزەيىن بەرگىزىا دەروونى
267	شېوازىن ھەستى
269	شېوازىن نەستى
270	نەگونجانلىن
271	نەگونجانلىن و دياردين وئ
272	خۇكۇشتەن
	بەشى يازدى
278	نەخۇشەيىن دەروونى
278	پەنسا نەخۇشەيىن دەروونى
279	ئەكەرىن پەيدا بوونا نەخۇشەيىن دەروونى
279	ئەكەرىن رەخۇشكەر
279	ئەكەرىن بەيزكەر
279	ئەكەرىن ئېكسەر

280	جورلىن نەخۇشىيىن دىروونى
282	چەندە نموونەك ژ نەخۇشىيىن نيۇرۇسس (عصابى)
282	نەئلامى (قلق)
282	يىئاسا نەئلامىيى
283	جورلىن نەئلامىا دىروونى
284	جىلوازى دىئالېمرا نەئلامى و ترسى دا
285	ئەگەرلىن نەئلامىيى
285	لايەئىن نەئلامىيى
286	خەموكى (الاكتىب)
287	ئەگەرلىن خەموكىيى
290	جورلىن خەموكىيى
290	چارەسەريا خەموكىيى
291	وەسواس
292	جورلىن ھىزا وەسواسى
293	ئەگەرلىن نەخۇشيا وەسواسى
293	چارەسەريا نەخۇشيا وەسواسى
294	شىزۇفرىنيا
296	ئەگەرلىن نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى
296	جورلىن نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى
297	چارەسەريا شىزۇفرىنيايى
298	پاشقەمانا عەقلى (التخلف العقلي)
299	ئەگەرلىن پاشقەمانا عەقلى
300	جورلىن پاشقەمانا عەقلى
303	لىستا ژىلمىران

بەشی ئێکی



تۆمانجین ئەفی بەشی

د ئەفی بەشی دا پیشبینی دەیتە کرن
خوێندەفان ئەفان زانیاریان بەستە پینیت

زانیانا گرنکیا دەروئاسی.

- دیارکونا پیناسا دەروئاسی.
 - زانیانا ئارمانجین دەروئاسی.
 - دیارکونا دیروکا سەرەلدانا دەروئاسی.
 - زانیانا بوارین دەروئاسی.
 - دیارکونا پیاژین زانستی ل دەروئاسی.
- دا.

دەروونناسىيە ۋە كۆز ئانستەكىيە يېتىشى

دەروونناسىيە ۋە كۆز ئانستەكىيە دېتەر يا يېتىشى ھەمى كەس خۇ تېدا شارەزا بىكەن، چۈنكى ئەف زانستە بۇ ھەمى قوناغىن ژيانا مۇقى يا يېتىشى يە و د ھەمى باردوخىن ژيانى دا مفا ژى دەيتە ۋەرگرتن، و ھەروەسا ئەف زانستە ئەكولىنى ل سەر رەفتارلېن مۇقى دكەت و ب شىۋەيەكىي زانستى بەرسفا چەندىن پىرسىارلېن تايىبەت ب رەفتارلېن مۇقى د دەت.



ھەر ۋەكۆ يا ئاشكرايە د بوارى دەروونى دا چەندىن پىرسىار ھەنە بەردەوام ئەف پىرسىارە دەيتە كرن و مروف بەردەوام بزاقي دكەت بەرسفا ئەوان پىرسىاران بىلەستە يىنىت، ژ ئەوان پىرسىاران، ئەرى ژىلەرى رەفتارا مۇقى ژ كىشە پەيدادىت ؟ ئەرى ھەقل كونتروللې ل سەر مۇقى دكەت يان ھەست و

سوز؟ ئەرى مۇف بەندى ھەز و ئارەزوولېن خۇيە يان مۇف بونەۋەرەكىي ئازادە و د شىت ب ئازادانە بىرارى بىلەت؟ چەوا مۇف فېرى زانىارلېن نوى دىت و چ رىك ژبۇ فېربوونى يا كارىگەرە؟ بوچى د ھەنەك كاودانان دا ھەلچوون (انفعال) بۇ ھەنەك كەسان دروست دىت و تۆرەدىن و ھەنەكېن دېتەر د ھەمان كاودانان دا ھىچ جورەكىي ھەلچوونى ل دەف پەيدا نايت؟ ئەرى ئەم دى شىن كۆترولا ھەلچوونلېن خۇ بىكەن يان ژى ئەو بەشەكە ژ كەسايەتيا مە و ئەم نەشىن بگورلېن؟ ئەرى مۇف يېتىشى ھەلچوونان ھەيە؟ ئەكەر بەرسفا ب (بەلى) بىت، تاج پادە مۇف يېتىشى ھەلچوونى يە؟ بوچى ھەست و سوزلېن مە ژ كەسەكىي بۇ كەسەكىي دېتەر دەيتە گورلېن؟ واتە بوچى مە ھەنەك كەس خوش دقېن و ھەنەك كەسېن دېتەر دېنە ئەگەرلېن يىزارىا مە؟

بۇچى ھەندەك جاران پەيىقەك دىيىپ تەكەر ئىم ۋەستىيانا خۇ ھەمىي زېرىكەين و ئىم
ھەست ب دلخوشىيى بىكەين؟ بۇچى ھەندەك دياردىن دەرو بەرىن مە دىيىپ سەرنجا مە
زېۋ لايى خۇ راكىشىت جوداتر ز ھەندەك دياردىن دىتر؟



ئەرى ھەندەك ئەگەرەين تاپىت
ھەنە ۋە ل مە بىكەن چەند ھىمايەك بىنە
ئەگەر سەرنجا مە زىلدەتر زېۋ لايى خۇ
راكىشىت پتر ز ھەندەك ھىمايىن دىتر؟
بۇچى ئىم زانىارى و پىزانىنان زېرىكەين
و پاشى چەوا پىرا مە دەيتە ئەوان
زانىارى و پىزانىنان؟ ئەف پىسىارە و

چەندىن پىسىارىن دى دەيتەكرن و زانىيىن دەرونى بزاڭى دكەن بەرسقەكا زانىسى بۇ
ئەقان پىسىاران بىدن، و بۇ ئەڭ مەبەستى زمارەكا بۇچوونىن جودا ھاتىنە ھەبوونى.
كو ھەر بۇچوونەك پىشكەكا بەرسقى ل دەف خۇ د ھەلگىرىت.

داكو ئىم پتر ئەوان تەۋەران بزانىن ئەۋىن دەرونناسى گىرنگىي پى د دەت ئىم
دشېن ب ئەڭ شىۋەي دياربىكەين:

1- رەفتارىن مۇۋى و جورىن وئ.

2- ھەلچوون و ھەست و سوزىن مۇۋى.

3- پىروسىن ەقلى ۋەكو ئىلراك و ئاگەھ و ھىزركىن.

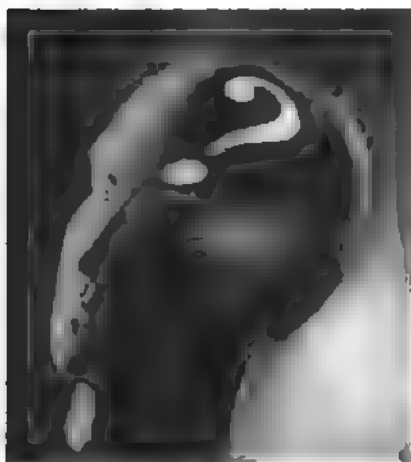
4- (پىرتىزى - الذكە) ب ھەمى شىۋازىن خۇۋە ۋەكو شىۋازى كاركرنا شىانېن ەقلى.

5- جىاۋازىن تاكەكەسى.

- 6- په یوه‌نډیا تاکی دگډل دهوروبه‌ران و کارتی‌کرنا دناقبه‌را ښوان دا.
- 7- گه‌شه و وه‌را را دهوروونی ل قوناغین جودا جودا دا.
- 8- ساخله‌میا دهوروونی، و کی‌شه و ټاریشین دهوروونی.
- 9- لایه‌نښ پراکتیکی یښ دهوروناسیې د بوارې په‌روه‌دهی و ب ری‌قه‌برن و شهر و هونه‌ر و تاوان و نوژداری دا.
- 10- لایه‌نښ داهینان و په‌ره‌پی‌دانا تاوانان.

پښاسا دهوروناسیې :

په‌یقا دهوروناسی ژ په‌یقا (Psychology) هاتپه کو ښوژی ژ دوو په‌یقان
 پیک دهیت، Psych راما‌نا روح یان دهورون دهیت، و په‌یقا Logy راما‌نا ښه‌کولینا
 زانستی (زانست) دهیت، واته (Psychology) ب راما‌نا (زانستی دهوروونی) یان
 (زانستی روحی) دهیت.



ښه‌گر ښم ته‌ماشه‌ی ژپ‌ده‌رښ
 دهوروناسیې بکه‌ین دئ چه‌نډین پښاسین
 جیاواز بینین، ښه‌ف پښاسه‌ دیارترین و
 ساده‌ترین پښاسه‌یه ((دهوروناسیې ښه‌و
 زانسته‌ یی ره‌فتارا مروقی د خوینیت))
 به‌لئ ښه‌ف پښاسه‌ بتی لایه‌نه‌کئ
 دهوروناسیې بخو‌فه‌ دگریت، ښوژی لایه‌نښ
 ره‌فتارا مروقی یه، ژبه‌ر هنډئ ښم نه‌شین
 وه‌کو پښاسه‌یه‌کا گشتگیر پشته‌ستئ ل سهر بکه‌ین.

پىشتى يېشكەفتنا زانستى دەروئناسىيە چەندىن گوهورانكارى ب سەر پىئاسا
 وى ھاتن و ژ دەرئەنجامى ئەقى چەندى پىئاسىن نوى بۆ دەروئناسىيە ھاتن ژ ئەوان;
دەروئناسىيە (ئەو زانستەيە ئەكولىيە ل سەر رەفتارا مروۇقى دكەت كو ئەف رەفتارە ژ
دەرئەنجامى تىشتىن ئازرىتەر (مىير) پەيدادىن و ل دويىف پىروسىن مەصرىيە و ئەزمونان
دگەرىت)) و ئەم د شىن ب ئەقى شىوہى پىئاسا دەروئناسىيە دياربەگەين:

دەروئناسىيە



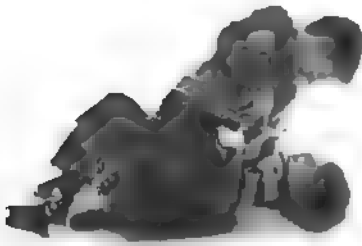
نەخشى ژمارە (1) شىوہەگى پىئاسا دەروئناسىيە

نارمانجین د پرو ناسی ۱

وهكو همدی زانستین دیتړ د پرو ناسی ژی چار نارمانجین سهره کی هڅه،
نهوژی پیک دهین ژ:

1- تیگه هشتا رفتهاری و شروفه کرنا نهوئی/ واته وهسفرنا دیاردهیا رفتهارا مروقی ب
شیوه کی هویر، نهوژی بریکا پرسیارا (چهوا؟).

2- دهستیشان کرنا نه گهران/ واته فکولین ل سهر نه گهرین دروستیونا دیاردا رفتهاری
دکته، نهوژی بریکا پرسیارا (بوچی؟).



3- پیشبینی کرن/ واته تم پیشبینیا
دهرته نجامین نهوئی رفتهاری بکهن، دی چ
هیته رویدان؟ نهف پیشبینی کرنا نهوئی ل
سهر بڼه مایین تیگه هشتا و دهستیشان کرنا
نه گهران بیت.

4- کنترول کرنا رفتهاری/ واته زالبوونه ل سهر نهوئی رفتهاری نهوا تم کار ل سهر
دکهن و ب شیوه کی راست و دروست ناراسته بکهن، بونموونه:

زارۆبەكى توند و شەركەر
(عدوانى)

تېگەشتىن: ئەف زارۆكە چەوا رەفتارى دكەت؟ ئەرى ئەف رەفتارىن وى دەينە
هۇمارتن ژ رەفتارىن توند و شەرخواز؟

دەستىشانكرنا ئەگەرنا: بوچى ئەف زارۆكە بى توند و شەرخوازە؟ ئەرى ياردۇخى
ئەفى زارۆكى دگەل كەسانىن دەوروبەر بى چەوايە؟ ياردۇخى ئابورين ئەوى. ئەرى
ئەف زارۆكە دچىتە قوتابخانى؟ ئەرى ئەوى ھەقالىن توند و شەركەر ھەندە؟

پېشپىنكرن: تەگەر ھات و ئەف زارۆكە ل سەر ئەفى رەفتارى بى بەردەوام بوو و
ھاريكاريا ئەوى نەھاتەكرن، دى ل پاشەروژى ج ب سەرى ئەوى ھىت؟ دى چەند
كلرتىكرن ل سەر دەوروبەرىن وى بىت؟

كونترولكرن: چەوا ئەم دى شىن كونترولل ل سەر ئەفى رەفتارى كەين؟
پىنگاڧىن چارەسەكرنا ئەفى رەفتارى چەنە ئەوكەسىن كو يا پىدقى ل پروسەيا
چارەسەكرنى دا د ھاريكارىن، دى چەوا زانىن ئەف رەفتارا خراب يا
چارەسەربووى؟

نەخشى ژمارە (2) نموونەك ل سەر ئارمانجىن دەرووناسى

دیروکا سەرهللانا دەروناسی و پیشکەفتنا و:

گەشەکرنا دەروناسی د چەند قوناغان دا دەربازبوو، ئەوژی ب ئەفی شیوی

ل خواری:

1- ل دەستیپیکا سەرهللانا خو دا دەروناسی وەکو زانستین دی بەشەك بوو ژ فەلسەفی و ل دەف فەیلەسوفین یونانی ب زانستی (روحی) د هاتە هژمارتن، ژ ناقدارترین فەیلەسوفین یونانی (سوقرات و ئەفلاتۆن و ئەرستۆ) بوون.



أ- س—سوقرات (470 – 399 پ.ز.) /

فەیلەسوفەکی یونانی ناقداربوو، کو فەلسەفە ژ ئەسمانان ئینا سەر پویئ ئەردی، ئەوژی بریکا کوتشا خو یا ناقدار (خو بنیاسە)، سوقرات ماموستایی ئەفلاتۆنی بوو، فەلسەفا وی ب (لأدری- نازانم گەر) یا بەرنیاسبوو، جەئ ئامازی یە کو سوقراتی هیچ بەرەمەکی ئقیسای ل دویف خو نەهێلا بوو، و هەمی

ئەو زانیاریین تایبەت ل سەر ئەفی فەیلەسوفی ئەو بوون ئەوین بریکا ئەفلاتۆنی هاتینە ئقیسین، ئەفلاتۆن ناقدارترین قوتایی وی بوو، ئەوی د پرتوکا خو دا (کومارا ئەفلاتۆنی) ئامازی ب سوقراتی د دەت.

ب- ئەفلاتۆن (427 – 347 پ.ز.) / ل دویف بوچوونا ئەفلاتۆنی دوو جیهان هەنە (جیهانا نمونەیی – جیهانا هەستان)، هەروەسا وی وەسا ددیت کو دەروون و جەستە دوو تشتین ژێك جیاوازن و هزرین مرۆفی کاریکرنەکا مەزن ل سەر رەفتارا مرۆفی هەیه، هەروەسا ل دویف بوچوونا ئەوی سی جورین دەروونی هەنە: (دەروونی تۆرە،

دروونی شه هوانی، دروونی عاقل، نهف همرسی جورین دروونی ب عه ره بانه کی وه سفکریه کو دوو هه سب نهفی عه ره بانی رادکیشن، نهوی (دروونی عاقل) نهو که سه یی نهفی عه ره بانی پالدهت، لی دروونی (توره و شه هوانی) نهو هردوو هه سپن.

ج- نه رستو (322-384 پ.ز) ل دویف بوچوونا نه رستوی دروون و جهسته دوو تمسین ژیک جودا نین و ب په یکه ره کی وه سفا دروونی کریه، جهسته نهو ماده یه نهوی په یکه ری ژی دروست دکن و وینی په یکه ری دروونه، دروونی زی سی کار هه نه، بریکا کارین نهوان جیاوازی دنا بهرا نهوان دا دروست دیت، نهوژی ب نهفی شیوی ل خورای:

1- کاری خورانی (مرؤف - گیانه وهر - داروبار و پروهک تیدا د به شدارن).

2- کاری لفین و هه سترنی (مرؤف و گیانه وهر تیدا د به شدارن).

3- کاری هزرکرنی (تاییه ته ب مرؤفان نه).



د- دیکارت (1596 - 1750 ز) دیکارت ب دامه زینه ری فله سفا نوی دهیته هژمارتن، نهوی وه سا دیت کو جیاوازی دنا بهرا عه قتل و جهسته ی دا هه یه، ههروه سا نهوی جیاوازی نیخسته دنا بهرا رهفتارا مرؤفان و گیانه وهران، رهفتارا گیانه وهران وه کو (کاری نامیره یه) لی رهفتارا مرؤفی دی ل سهر هه ست و سوز و نیدراکی و هه لچوونان بیت، نهوی وه سا دیت کو عه قلی مرؤفی به شه کی ماده یه دنافا میشکی مرؤفی دا ل نا هراستا سه ری مرؤفی یه دیژنی (رژینه را صنوبری)، شیوازی نه کولینا دیکارتی

ل د هرونناسی دا ریایزا هرزکړنا نافخوی (التأمل الباطني) یه.

ه- داروین (1809 – 1889ز) / داروینی د بیردوزا خو دا ثمازه ب هه بوونا په یوه نډیه کا بهیز دناقه را موئی و گیانه وهری دا کره، ژبه ر هندئ بریکا فه کولین ل سر ره فتارین گیانه وهران هم د شین گه له ک ره فتارین موغان شوؤه بکهین، و ناقدارترین پرتوکین داروینی پرتوکا (اصل الانواع) بوو.



و- ولیم فونت (1832 – 1920ز) ب دامه زوینه ری د هرونناسی دهیته هرمارتن، نیکم تاقیگه ها د هرونناسی ل زانکویا (لایزک) ل نه لمانیا دامه زراند، نهوژی ل سالا 1879ز، و تاقیکرتین وی ل سر ههسته وهران و پشانا دهی فه گهراندنئ (زمن الرجع) بوو، واته نهو ماوی پندیه یی بهر سفدانا که سه کی ژبو نازوینه ره کی دهره کی (مشر الخارجي).

لایه نڼن د هرونناسی :

ل دهستیپکا هه بوونا خو؛ د هرونناسی وهکو زانسته کی سهر بخو ب د هرونناسیا گشتی د هاته نیاسین، ب شیوهیه کی گشتی فه کولین ل سر هه می لایه نڼن گرنگ د هاته کرن، لی پستی پیشکه فتنی زانستی د هروونی چهن دین لق و لایه نڼن جیواو ز بخوؤه گرتن، ژبه ر هندئ ب (زانستین د هروونی) هاته نیاسین، ب شیوهیه کی گشتی هم د شین د هرونناسی ل سر چهند لایه ن وېوارین جودا جودا دیار بکهین:

ٲیکم : لایه ٲین تیوری (النظري):

1- دهر و ناسیا گشتی / ٲه کولینٲی ل سهر ٲه وان چالاکیان دکهت ٲه وٲین مرؤف همی ٲیدا هه ٲشک بن وهکو (هزرکرن، ٲیربوون، هه لچوون (انفعالات)، و ٲیدراک)، ب شیوه یه کٲی گشتی ل سهر بابه تان د ٲاخٲیت و ههر لقه کٲی ٲه ٲی لایه نی لایه ٲین دیتر ٲین دهر و ناسی ژی دروست دٲن.

2- دهر و ناسیا گه شه کرنٲی / ٲه لایه نه ٲه کولینٲی ل سهر گه شه یا مرؤفی دکهت دگهل ٲایه تمه ندی و ٲیدٲین ههر قوناغه کٲی ژ قوناغٲن ژیی مرؤفی، دگهل ده ستیشانکرنه بنه مایین گه شه کرنٲی د ژيانا مرؤفی دا، ٲه لایه نه ژی ژ ٲه فان بابه تان ٲنک ده ٲیت:



- دهر و ناسیا زارؤکی.

- دهر و ناسیا سنٲلهی.

- دهر و ناسیا مه زان (ٲینگه هشتیان).

- دهر و ناسیا دان هه مران

(ٲافالقه چوویان).

3- دهر و ناسیا کومه لایه تی / ٲه کولینٲی ل سهر ٲالده رٲن کومه لایه تی یی ٲاکٲی د ٲافا کومه لی دکهت، و چه و ٲیا کارلیکرنه (ٲفاعل) ٲاکٲی ل سهر کومه لا خٲ و کومه لٲن دیتر، ژ ٲافٲی وٲ یا دیاره کو دهر و ناسیا کومه لایه تی ٲه و زانسته یه ٲه کولینٲی ل سهر دوو لایانان دکهت ٲه وژی: (دهر و ناسی) ژ لایه کٲی و (کومه لناسی) ژ لایه کٲی دیتر.

- دهر و ناسیا کومه لایه تی گرنگٲی ب ٲه فان بابه تان د دهت:

- گه شه و وه ٲارا دهر و نی ٲا کومه لایه تی.

- ٲینگه هاندنا دهر و نی کومه لایه تی و کارٲیکرنه کلٲوری ل سهر ٲنکٲینانا که سایه ٲیا ٲاکٲی.

- کارلیکا کومەلایەتی (تفاعلی اجتماعی) و کارتیکرنا تاکلی ل سەر کومەلای و کارتیکرنا کومەلای ل سەر تاکلی.

- ئاراستە و سەرکردایەتی و هەفالینی و دەمارگیری و بەها و پایا گشتی.

4- دەروناسیا نەسرۆشتیان (نەئاساییان) / ب شیوەیەکی گشتی دەروناسی گرنگیی ب

کەسێن ئاسایی (نورمال) دەت، کو ئەو کەسێن ئەوێن زۆرینەیا کومەلگەهی پێک دێنن،

زێڕەباری ئەقسی دقیت ئەم وێ چەندی

زێڕەکەین کو هەمی کەس نە د ئاسایی نە،

بەلکو کەسێن نەئاسایی زی هەنە، رێژەیا ئەوان

د ناڤا کومەلگەهی دا نزیکي (10%) و دبیژنە

ئەفان کەسان سەرۆقێن نەسرۆشتی (نەئاسایی)،

واتە ئەو ژ کەسێن ئاسایی د جیاوازن، ئەف

جیاوازی ئەوان ل سەر دوو جوران دەیتە دابەشکرن،

أ- شیان و هیژ و زیرەکیا ئەفان کەسان ژ رێژەیا کەسێن ئاسایی بلندتر و پتر،

(دەروناسیا بەهرەداران) گرنگیی ب ئەفان کەسان د دەت و پرۆگرامەکی تایبەت بۆ

ئەفان جوهرە کەسان د دانیت، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندی یە داکو بشی ب باشترین

شیوە سود و مفای ژ ئەفان جوهرە کەسان وەرەگرن.

ب- ئەو کەسێن هیژ و شیان و زیرەکی یا ئەوان ژ رێژا کەسێن ئاسایی کێمتر بیت و

(دەروناسیا نەخۆش و بەککەفتیان) گرنگیی ب ئەفان جوهرە کەسان د دەت، و دیبیت

کەم و لال و کێم ئەندامان بخۆفە بگریت، دبیژنە ئەفان جوهرە کەسان (خودان پێدقیین

تایبەت).



5- دهرونتاسیا زمانې/ زمانین دهروونی ګرنګیې ب ټاخفتن مړوځی د دهن چونکی زمان ریکهکا په یوه ندیې په دناڅهرا مړوځان دا، ب ټهځی ریګی (ریکا زمانې) زانیاری و هلچوون و ههست و سوز دهیته فه ګوهاستن، ټهف بواری دهرونتاسیې ګرنګیې ب ټهځان لایه نان د دهت:

- فه ګولینې ل سهر په یځان ل قوناغین ژبیې مړوځی دا دکهت.

- فه ګولینې ل سهر زمانې هلچوونان دکهت و زانینا لایه ننې هلچوونی یې په یځان.

- فه ګولینې ل سهر شیوازی ټهوان په یوه ندیان دکهت ټهوین بریګا زمانې (ټاخفتن) دروست دبن، ههروسا ګرنګیې ب چهوانیا بهیزوونا ټهځان په یوه ندیان دکهت.

دووم / لایه ټین پراکتیکی (التطبیقي) :

1- دهرونتاسیا په رومرده یې/ به شه که ژ به شین پراکتیکی یې دهرونتاسیې، بزاقی دکهت

ټهوان کاودانانین جیاواز ټهوین د ناڅا قوتا بخانې و پولې دا شروځه بکهت، و فه ګولینې ل سهر رویدانا پولې دا بکهت، ټهوځی ژبه ر ټهوی چه ندیې په ډاګو زورترین زانیاری و پیژانینان بله ته ماموستای ټاګو بشیت ب باشترین شیوه پروسیس فیرکرنیې ب سهرکه فتیانه ټه نجم بلهت.



واته ټهف لایه ننې دهرونتاسیې ګرنګیې

ب ټهوی ره ټارا مړوځی ددهت ټهوا ل چارچوځی قوتا بخانې و پروسیس فیرکربوونی دا، ههروسا ګرنګیې د ده ته جیاوازی شیانین مړوځی د بواری فیربوونی دا و یځان و

ھلھسھنگاندن و شيائين ڦيربوونئ و چھوانيا ٺھنجامدانا ٽاڦيڪرنا، ٺھڻي زانستي باوھري ب وي بوجوونئ ھھيھ ٺھوا ديٻڙيت: ”مھرج ٺيھ زانايھڪئ سھرڪھڻي بييتھ ماموستايھڪئ سھرڪھڻي“ چونڪي پرؤسھيا ڦيڪربوونئ ز پيئج رھگھزان پيڪ دھيٽ، ٺھوڙي:

1- ماموستا: كھسايھتيا ٺھوي و ڀاڏي زانيارين وي.

2- شيوازي وانھگوٽئ، ڀاڏي گونجاندئي.

3- قوتابي: ساخلھت و قوناغين ڙيئ وي.

4- بابھت: ناڦھڀوڪا بابھٽين زانستي ٺھوين ڙبو قوتابيان دھيٽھ گوتن.

5- جھ: واتھ جھئ ٺھنجامدانا پرؤسياسا ڦيرڪرنئ.



2- دھروئناسيا فسيولوڙي/ ٺھڻ لايھنھ گرنڪي د

دھتھ پھيوھنديا دناڦھرا (دھروون و جھستھي) دا،

واتھ ٺھڪولينئ ل سھر پھيوھنديئ دناڦھرا

پرؤسين عھقلي و ھلچوون و رھفتاران دڪھت،

زيئھباري گرنڪي—دانا ٺھوي بـو وان

گوھورانڪاريئ بابلوڙي يئ مڙوڻي، ٺھڻ بواھ

گرنڪي ب ٺھڻان لايھنان د دھت:

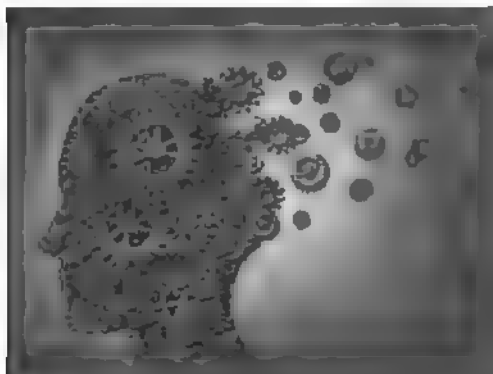
- پيڪھاتھيا کوٽھندامئ دھماری و چھوانيا کارڪرنا

وي.

- هه‌سته‌وړېن مړوځي، پروسا وەرگرتن و هنارتا زانیاړيان بریكا هه‌سته‌وهران و
چەوانیا زانین و تیكه‌هشتنی و ئیدراکي.

-رژینه‌ر (غدد) و کارتیكرنا نه‌وان ل سەر هه‌لچوونان (انفعالات)۱.

3- د ډېرو ناسيا پېشه‌سازي/ نه‌ف لایه‌نه بزافي دكەت ډه‌كولينی ل سەر د ډېروونی تاكي
بكت ل ېواري كاركړنې دا، هه‌روه‌سا گرنګي د ده‌ته چەوانیا كاركړنې و به‌ره‌ف
پېشبرنا به‌ره‌مه‌ينانې ژلايې چەنداتي و چەوانی نه، هه‌روه‌سا گرنګي د ده‌ته وي



چەندی کا چەوا کرېكار ل ده‌می كاري
دا یی به‌خته‌وهریت، نه‌ف به‌شي
د ډېرو ناسي گرنګي ب نه‌فان لایه‌نين
ل ځواري د ده‌ت:

- شرډه‌كرنا پېكه‌ته‌يا كاران و زانینا
پېدفيان ژلايې ره‌فتاري و تیكه‌هشتنی

ډه، نه‌وژي ژبه‌ر نه‌وي چەندی به‌ ډاكو شيانين گونجاي بو هه‌ر به‌شه‌كي ژ به‌شين
كاري په‌يدا بكت.

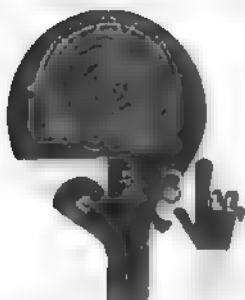
- ډه‌كولينی ل سەر هه‌لچوونين كاركه‌ران دكەت دكەل زانینا شيانين نه‌وان يين عدلي،
نه‌وژي ب مبه‌ستا نه‌وي چەندی به‌ ډاكو هه‌ر كه‌سه‌كي ل دويف شيانين وي ناراسته
بكت.

- ډه‌كولينی ل سەر چەوانیا كه‌شه‌كرن و به‌يزكرنا پالده‌ري كاري دكەت و پېكولان
دكەت په‌يوه‌نديين مړوځايه‌تي دناډه‌را كرېكاران به‌يزبكت.

4- دەروونناسیا شەری/ ئەف لایەنە گرنکی د دەتە رەفتارین تاکى ل دەمى شەری دا و چەوانیا خۆ ئامادەکرنى بۆ شەری و بەرزکونا ورەیا تاکەکەسى، ئەف بەشى دەروونناسی گرنکی د دەتە ئەفان بابەتان:

- هوکارین بلندکونا ورەیا شەرفانان ل دەمى شەر و ئاشتى دا.

- شیوازى شەرى دەروونى، و چەوانیا بەلافکرنا پرۆیاگندان.



- ھەرەسا گرنکی د دەتە چەوانیا پاراستنا شەرفانان ژبیزاریا دەروونى ل دەمى شەری دا.

ئەم شىن ییژین دەرووناسى زانستەكە گەلەك لایەنان دا مفا ژى دەیتە ھەرگرتن، زیلەبارى ئەقى چەندى ژى ئەف زانستە بەردەوام د گەشەکرن و پیشکەفتنى دایە و چەندین بەشىن دیتەر ژى دروستبوینه، ب شیوہیەكى گشتى ئەم د شىن بەش و لایەنن دەرووناسی ل سەر دوو لقین سەرەكى دابەش بکەین و ھەر لقهكى ئەفان لقان ژ چەندین بەشان یێك دەیت و د ئەقى نەخشى ل خواری دا ئەم دى چەند بەشىن دەرووناسی ديارکەین:

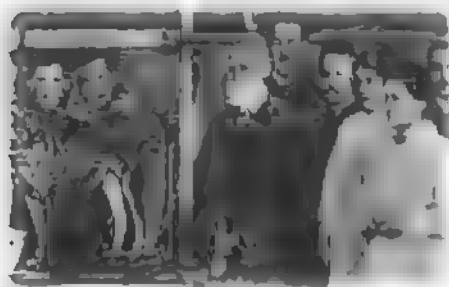


نه‌خش‌ی ژماره (3) لایه‌تین دهر و ناسی

قوتابخانين دهرونناسي:

ديرؤكا پيشكهفتنا دهرونناسي دا وهكو زانسته كي سهرينؤ يتايه تي ل ده مي ژ
فلسه في جودا بووي چهندين قوتابخانه د ناڤا دهرونناسي دا پيدا بوون، و ب
دريژا هيا ديرؤكا دهرونناسي كوهورانكاري ب سهر نه فان قوتابخانان دا هات، و زانايان
بيروبوچوونين نوي دياركړن، و بزافكړن نوياتي بښخه ناڤا بيردؤزين دهرونناسي دا،
ب شيويه كي گشتي قوتابخانين دهرونناسي پيكهاتينه ژ قوتابخانين (رهفتاري -
مه به ستدار - شروقه كرنا دهرووني - مه عريقي - مروفايه تي - جشتالت).

1- قوتابخانا رهفتاري/ زانايين نه في قوتابخاني (ثيفان بافلوف، جون واتسون،
سكينر)، بوچوونا نه في رييازي نه وه كو رهفتارين مروفي (بونوهوري) د ميكانيكي نه،



نه وان وهسا ديت نه گهر مه بښت رهفتارين
مروفي شروقه بكهين دښت هم په ناي
بيهينه نازرينه ران، كو نه ف نازرينه ر ل
دهورويه رين مروفي رويددهن، نه كو هم
په ناي بيهينه رويدانين ناي مروفي
(نافخويا مروفي)، زانا (جون واتسون)

نيكهم كهس بوو نامازه ب گرنگيا رهفتارا مروفي يا دهره كي داي و نه وي گوتنه كا ناقدار
ههيه ده مي دپيژيت: "دهه زاروكين ساخلم بله نه فم، نه ز دي ب حهزا خو شيم
نه وان كه مه نوژدار يان پاريزه ر يان دزيكه ر". واتسوني باوهري هه بوو كو مروف
نيخسيري خيبراتين خو يين رابردوي نينه، واته ياسايا نه في رييازي برتي يه ژ
(هه ر نازرينه ره كي دي به رسقدا نا خو هه بيت).

بەوسقەدان
[الاستیجایە]

ئازۆرئەو (هشیر)

2- قوتابخاننا مەبەستدار (غرضیة)/ دامەزرێنەر ئه‌فی قوتابخانئ زانا (ماکدوگال 1871 – 1938ز) بوو، ئەف قوتابخانە د وی باوەری دابوو کو هەر رەفتارەکا مەوئی یان گیانەوهری بهێتە رویدان ئەوی رەفتاری مەبەستەکا بۆ هەي، واتە رەفتارا مەوئی دهێتە ئاراستەکرن ژبۆ جییه‌جیکرن و بەستفەئینانا مەبەستەکی.



3- قوتابخاننا شەرؤفەکرنا دەروونی (التحليل النفسي)، زانا (سیگموند فروید 1856 – 1939ز) دامەزرێنەر ئه‌فی قوتابخانئ یە، ل سالا (1900ز) پیردۆزا خو ئاشکراکر، ناقدارترین پرتۆکا وی (پافەکرنا خەونان) بوو، ئەفی پرتۆکی ناقداریه‌کا مەزن هەبوو، هزر و

بوچووئین فرویدی دەربارەي خەونان و پڕۆسین عەقلى بونە جهئ هەترکی و دوبرەکیه‌کا مەزن د ناڤا نافەندین زانستی دا، فرویدی جەخت ل سەر پالەورین سەرەکی (الدوافع الاساسية) ذکر کو ئەوژی پالەورئ (ژیان و مرنئ) بوو، فرویدی تەکەز ل سەر سئ بابەتان کر، ئەوژی (اینج سالیئ دەستپیکا ژیی مەوئی – هیزا نەستی (قوة اللاشعور) – سیکس)، فرویدی وەسا د دیت کو ئەف هەرسئ بابەتە کارتیکرنەکا مەزن ل سەر دروستبوونا کەسایەتیا مەوئی دکه‌ن.



4- قوتابخاننا مەهری/ دامەزرێنەر ئه‌وی (جان بیاجئ 1896 – 1980ز)، و (برۆنەر 1915 – 2016ز) بوون، ئەفی قوتابخانئ گرنگی ب کردار و پڕۆسین عەقلى د دا وەکو ئاکەهئ (الانتباه) بۆ دەوروپەرانی و ئیدراکئ و بیرئینان و

ژىيىركىنى و چەوانىا سەرەدەرىكىنى دگەل زانىارىيان، زانا (يىياجى) وەسا دىت كو ئەگەر مەۋى شىيانىن زانىن و تىگەھشتا چالاكىين مېشكى خۇ ھەبن ئەۋى دەمى مەۋى دى شىت ھەزركىنى د ھەزركىنى دا كەت (التفكير في التفكير)، واتە دى شىت شىيانىن خۇ يىن ھەزركىنى گەھىنەتە ئاستەكى بلندتر، و دى ئەۋى دەمى مەۋى شىيانىن ھەزركىنا رەختەگران (التفكير الناقد) ھەيىت.



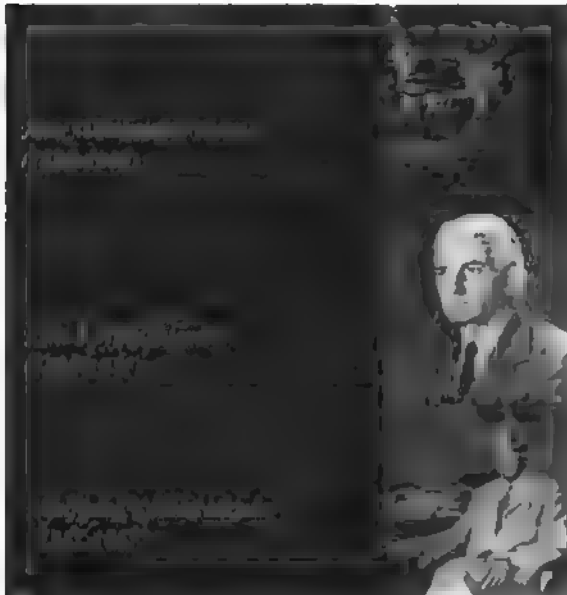
5- قوتابخانا مەۋقايەتى (الانسانية) / زانا (ئەبراهام ماسلو 1908 – 1970ز) و (روجرز 1902 – 1987ز) دامەزىنەرىن ئەقلى قوتابخانى بوون، ژبەركو دەروناسىي ژبۇ شەۋقەكرنا رەفتارا مەۋى گرنگى ب لايەنن تىگەتيف د دان ژبەر ھەندى بزاڤەك بناقلى (بزاڤا مەۋقايەتى) د ناڤا دەروناسىي دا

پەيدا بوو، ئەقلى رىيازى وەسا دىت كو مەۋى شىيانىن كونترولكرنا ژيانا خۇ ھەنە، چونكى مەۋى بەندى كاۋدانىن دەرەكى و ھەزىن سىكىسى و نەستى (اللاشمورى) و شەرخوازىي نىنە، مەۋى دىشەت بىركا ھەندەك بەيان بژىت و مەۋى ژبۇ دەستشانكرنا چارەنقىسى خۇ يىن ئازادە.

6- قوتابخانا چىشتالت/ پەيڤا (چىشتالت) پەيڤەكا ئەلمانى يە ب رامانا (شىۋەيىن گىشتى) دەيىت، سەرھەلدانا ئەقلى قوتابخانى ۋەكو رەختەيەكى بوول سەر زىدەرووييا زانايىن (قوتابخانا رەفتارى) ژ دابەشكرن و پىرت پىرتكرنا دياردەيان بۇ چەند دياردەيىن ھويىرتەر، زانايىن ئەقلى قوتابخانى (فرتىمەر – كوفكا – كۈھلەر) بوون.

قوتابخانا جشتالت وه کو بزافه کا بهیز سهرلدا و ل دووماهیکی کارتیکرن ل
سهر قوتابخانین نه مریکی کر.

نهف قوتابخانه ل ده سټیکا سه دئ بیستی په یدا بوو، میژوونقیس و هسا دبینن کو
سهرلدا و په یدا بوونا نه فی قوتابخانئ یا گړیدا به ب بهرهمین زانا (ماکس



فرتیمه رای قه، نه کولینن نه فی
زانای ل سالا 1912 ز دهرباره ی
(لقاندا دیار) پیکهاتبوون ژ نه وی
لقینا دیار نه واهم دبینن لئ د
راستیا خو دا هیچ لقاندنه ک نه.
قوتابخانا جشتالت سهرهت بابته ی
(ئیدراکئ) بوچوونین تاییهت
هه بوون، نه وان دگوت شیوه ی
گشتی ژ بهشین خو مهزتره،
بونموونه نه گهر هم ته ماشه ی

وینه ی لقینا رونا هی بکه ی دئ بینن وینه ی کئ دلقت، لئ د راستی دا نه و ژ
نه گهری نه مراندن و هه لکرنه سدان گلوپایه، له زاتیا هه لکرن و نه مراندنا گلویان دبته
نه گهر هم ب شیوه ی کئ شاش ب لقینان وینان بکه ی.

ژ بوچوونین سهره کی یین نه فی قوتابخانئ نه وه کو بهر دهوام سهرجه مئ گشتی
ژ بهشین خو مهزتره، بونموونه (پیکهاتا نه فی مهزتره ژ $H_2 + O$).

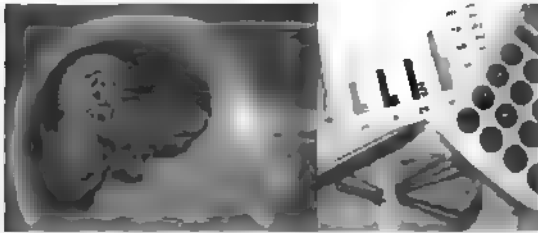
ریلز و میتودین نه کولینان د زانستی د مروناسی دا،

- ریلز و میتودین زانستی چه؟ مرجین وئ،

بهری هم ریلز و میتودین زانستی شوؤه بکه ی دقت هم بزاین په یقا (ریلز -

میتود) چ دکه هینیت،

ریياز (منهج - میتود) بریتی یه (ژ تهوان ریكا یین كو فهكولهر ژبو بهرسفداننا سئ پرسیاران یی رادبیت) تهوژی:



- 1- چ رویددهت؟
- 2- چهوا دهیته رویدان؟
- 3- بوچی دهیته رویدان؟

ریيازین زانستی چهن دین ییناسین جیاواز هه نه ژ تهوان ((ریياز (منهج) بریتیه ژ مهعریفهكا ریكخستی بو جورین دیاردهیین دیارگری تهوژی ب مهبهستا كه هشتا هندهك یاسا و بنه مایین گشتی دهیته ریكخستن و كومفهكرن، تهوژی ژبو رافهكرن و ییشینیكرن و كونترۆلكرنا دیاردان)).

- ریيازین زانستی ژمارهكا مهرجان هه نه، ژ تهوان:

- 1- ییدفی یه یا ب ريك و ییك بیت و ل سه ر بنه مایین پلاندانان و توماركرن و وهسفكرنهكا هویر یا رهفتاری بیت.
- 2- ییدفیه یا بابتهی (موضوعی) بیت، واته نهكه قیته ژیر كارتیكرنا حهز و ههست و سوزین فهكولهری.
- 3- د ئيك حالت دا نابیت ثم په نایین بهینه گشتگیركرنی (التمیم).

- سود و مقایین چهند ریيازین زانستی:

چونکی دیاردین دهر و ناسی كه له كن ژ بهر هندئ چهن دین میتودین جودا جودا پهیدا بوون داکو تهقان دیاردان شروقه بکهن، و هه بوونا ژمارهكا ریيازین جیاواز مقایین خو هه به، تهوژی:

1- ھىندى رىيازىن زانستى ژبۇ دىاردىن دەروونى گەلەك بىن ئەوى دەمى ئەم دى شىن گەلەك كاران ل سەر ئەنجام بەدىن.

2- ھىندەك رىياز دېتە جەھى رەخسەگرتنى بۇ ھىندەك رىيازىن دىتر ب ئەفى شىوھى كارتىكرنا خەز و ھەست و سوزىن مە دى ل سەر كارى زانستى كىم بىت.

3- گەلەك جارن مېتودىن جىاواز ژبۇ شىرۇفەكرنا دىاردەيەكى ھارىكارىا ھەندوو دكەن. ئەوزى بىركا ئالوگورىيا زانىارىان.

- مېتود و رىياز ھىزركنا نافىخوى (التامل الباطنى):

ئەف رىياز ۋەكولىنى ژلايى دەرووناسى ئەمرىكى (ولىم جىمس) ى ئە ھاتىيە دانان. كو پىكھاتىيە ژ ھىزركنا مۇقى د ناخى خۇ دا ژ ئاھا ھەستىن مۇقى دا. يان پىكھاتىيە ژ تىيىنىكرنا كەسى بۇ ئەوان تىشتان ئەوین د ناخى مۇقى دا روىدەن. ۋەكو شارەزايىا ھەستى يان ژىرى يان ھەلچوونى. ئەوزى ب ئارمانجا ۋەسفرنا ئەوان ھالەتەنە ئەوین تىدا ھەربازدبىت و شىرۇفەدكەت.

سادەترىن جورى ئەفى رىيازى ئەو دەمى مۇف ۋەسفا بىزارى و ئەئارامىا خۇ ژبۇ كەسەكى دكەت.

- ژمارەكا رەخنان ل ئەفى رىياز ۋەكولىنى ھاتنە گرتن:

۱- ئەف رىيازە شىوازەكى تايەتى يىن خودەيى (ذاتى) يە بۇ كەسى ب خۇ د زقرىت، ژبەر ھىندى ب شىوازەكى بابەتى ناھىتە ھۇمارتن، و دەرئەنجامىن ئەوى ژكەسەكى بۇ كەسەكى دىتر دەيتە گوھورىن.

ب- هم نه شين نه ئی ریڼا څه کولین ل سر زاروکان و نهو که سین پاشقه مانا میسکی
هه ین بکارینین.

ت- تا که کهس دی د جیاوازی ب ریڼا جیاوازی شیان و زمانی نهوان.

پ- هه لچوونین مروئی تهلم نابین ده می مروئی دقیت رمان و دهر برینې ژ هه لچوونین
خو بکه ت.

دگل نه ئی چه ندی زی نه ئی ریڼا څه کولین مفايین خو هه نه، هم دی شين
دگل نهوان که سان بکارینین نهوین ناماده باشی ژبو هاریکاریا کاری زانستی هه ی.

- ریڼا دویشچوونې (څه کولینا درېڅایه ن و څه کولینا پانی)،

نهف ریڼا ژبو دویشچوونا گه شه یا زمانی و زیره کیې بکار دهیت، زانا (بیاجی)
نهف ریڼا بکار دینا ده می څه کولین ل سر گه شه و هارا عقلی زاروکان کری، و
نریکی (22) سالان کار ل سر گه شه یا عقلی دوو زاروکان دکر هه تا نهف زاروکه
مه زن بووین، نهف ریڼا ژی دپته دوو جور:

ټیکم / څه کولینا درېڅایه ن،

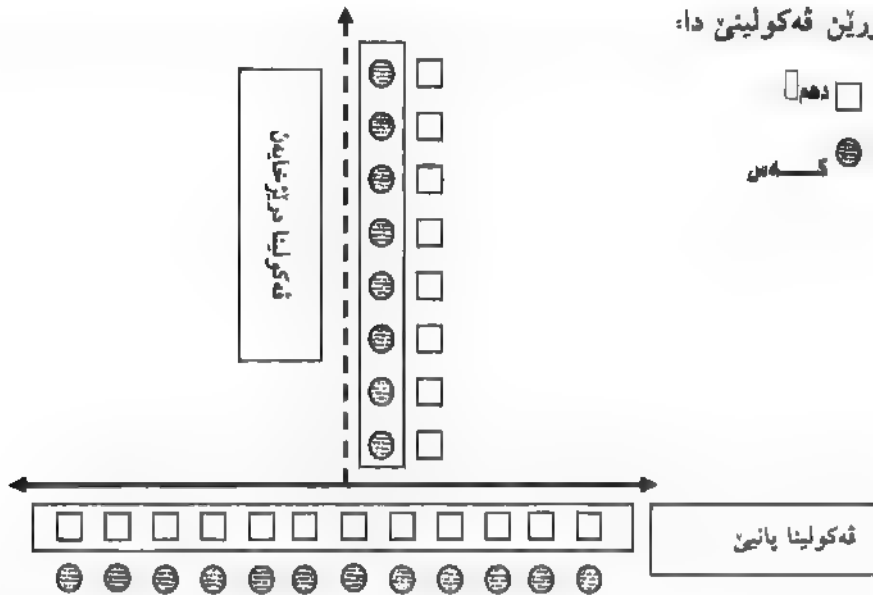
پنک دهیت ژ نهوې څه کولین کو تیدا تا که کهسه ک یان گروپه کی که سان دپنه
بابه تی څه کولین، ژبو څه کولینا نهوان چه ند بابه تی دپارگری دهیته دهستیشانکرن
نهوژی ل دهه کی دپارگری دا څه کولر ل سر گوهورانکاریان کار دکه ت.

دووم / څه کولینا پانی،

نهف ریڼه دی د ټیک دم دا څه کولین ل سر چه ند گرویان دا که ت کو زیی
نهوان ژنک جیاوازه.

ئهم د شين برىكا نهفى خشتى ل خوارى جياوازي بيخينه دناقههرا نهقان ههردوو

جوړين فهكولينى دا:



خشتى ژماره (4) جياوازي دناقههرا فهكولينا دريژخاين و پاني دا

- ميتود و ريزازا تييينيكرنى



نهف ريزازا فهكولينى يىك دهيت ژ
تييينيكرنا رهفتارا مروقى و چهوانيا رويدانا
نهفى رويدانى د باردوخهكى مروشتى دا، ژ
نموونين نهفى ريزازى ((تييينيكرنا رهفتارا
كيانه‌وه‌ران يان تييينيكرنا گه‌شه‌يا زمانى

زاروكى يان تييينيكرنا هه‌لچوونا قوتابى دهى ل بابته‌كى خواندنى دا شكه‌ستنى
دئيت و ده‌رنه‌چيت)).

داكو ئەف رايىزە ب سەرکەفتيانە بەيتە ئەنجلەم دان پىدقەيە فەكۆلەر يى رايىتان داي
بىت ل سەر تىيىنكرنا زانستى ب شىۋەيەككى ھویر.



د ئەف رايىزا فەكولىنى دا فەكۆلەر
دئ رايىت ئەوان دياردان تومارکەت
ئەوین ئەو د رەفتارا كەسى دا يا
رويدانەككى دا دىيىست، و شىۋازى
توماركرنى دئ ب نقيسىنى بىت يان دئ
ب ئاميرەككى تايەت بىت، يا باشتر ئەو د

فەكۆلەرەككى پتر تىيىنيا ھەمان دياردئ (رەفتارى) بکەت داكو زانيارى و پىزانىتىن بابەتى
بەست بکەفن.

- تايەتمەندىين ئەف رايىزا فەكولىنى:

1- تىيىنيەكا ئارمانجدارە بۇ كارەككى زانستى.

2- ل دويف ديزايتا كارى يى رىكخستى يە.

3- ئەو تىيىنيا دەيتە توماركرن ب ئاميرەككى دەنگى يان فيديوپەككى دئ ھویرتر بىت،
چونكى دئ مە ئەو دەليقە ھەيىت ئەم چەندىن جاران دووبارە بکەين.

4- دبىت ھەمان تىيىنى ل دەمەككى دىتردا بۇ ھەمان دياردە دووبارە بکەين.

- مېتود و رايىزا كلىنيكى:

ئەف رايىزا فەكولىنى بۇ دەستىشانكرنا ئەوان كەسان دەيتە بكارىنان ئەوین توشى
تىكچووئىن دەروونى (اضطرابات النفسية) دېن يان بۇ ئەوان كەسانە ئەوین ئاريشىن

څیزانی هډبن یان هر ناریشه کا د پتر هډیت، ته فجا چ د لایه نې کارکرنې دا بیت یان لایه نې خواندنې بیت.



ته ف څه کولینه دې بریکا میژوو و رابردوویږ
کەسی بیت یان زی دې بریکا څه کولینا حاله تې وی
بیت، ته وژی بریکا کومڅه کرنا زانیاریان ل سهر
میژوویا ساخله میا نه وی کەسی و څیزانا وی، د ته ف
څه کولینې دا ناریشه دې هیته دستیشانکرن و دې
بزاقا چاره سهرکرنا ته فان ناریشان هیته کرن.

- ریازا تاقیکرنې (المنهج التجريبي):



ته ف ریازه یا کریدایه ب په یفا
(کارتیکرنې) واته کارتیکرنا گوراوه کي
(متغیر) کي ل سهر گوراوه کي د پتر، د
ته فې ریازا څه کولینې دا څه کولهر د
شیت کونترولې ل سهر ته وان ته گهران
بکته ته وین کارتیکرنې ل سهر رهفتارا
وی کەسی دکەن ته وی دکه فیه ژیر

څه کولینې و تاقیکرنې دا، ته فې ریازي شیانین ناشکراکرنا ته وان په یوه ندیان هډیه ته وی
دکهنه دناقبه را هوکار و دهر نه نجامان دا، د ته فې څه کولینې دا دوو گروپ هډنه ټیک ژ
ته وان یې جیکیره و گروپي د پتر تاقیکرن ل سهر دهیته کرن.

- ټهف رڼيازا فه‌کوليني پشته‌ستني ل سهر چه‌ند خالان دکه‌ت:

1- فه‌کوليني ل سهر هوکارين د‌هره‌کي و ټازرينه‌ران (مثيرات) و پاللمران و به‌ربه‌ستان دکه‌ت، وه‌ک رونا‌هي و ده‌نگ و که‌ش و هه‌وا، ټه‌قان کارټيک‌رني خول سهر ره‌فتارين مروفي هه‌نه.

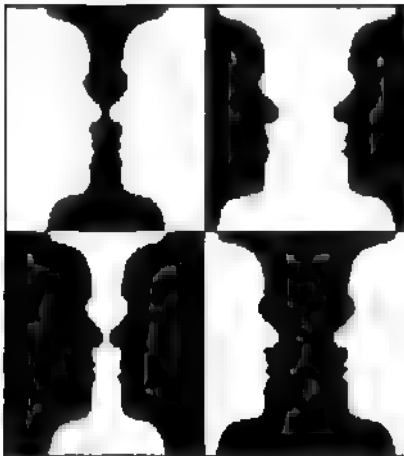


2- فه‌کولين د‌ه‌ربه‌ره‌ي هوکارين نافخوي (ناخي مروفي) کو ټهو ډي کارټيک‌رني ل سهر ټه‌وان که‌سان دکهن ټه‌وين دکه‌ټنه ډير ټاقيک‌رني دا.
- نمونا فه‌کولينا رڼيازا ټاقيک‌رني ل

د‌هرونناسي دا:

- ((کارټيک‌رني ده‌نگا (خه‌بسي) ل سهر ټاستي ټيگه‌هشتا قوتا‌بي))
- ((کارټيک‌رنا فلمين توندوتيز ل سهر ره‌فتارا توند ل ده‌ف زارو‌کي))
- ((کارټيک‌رنا که‌ش و هه‌واي ل سهر ټيلدراکا مروفي))

بەشی دووی



ئارمانجین ئەفی بەشی.

د ئەفی بەشی دا پیشبینی دەیتە کرن
خویندەئان ئەفان زانیاریان بەستە پینیت:

- زانینا کرنکیا پرۆسەیا هەستکرنی.
- زانینا کرنکیا ئاگەهێ (الانتباه) و
زانین و تیگەهشتا هەستی (الادراك
الحسي).
- فێربوونا جورین ئاگەهێ.
- زانینا ئەوان ئەگەرەن ئەوین
کارتیکرنی ل سەر ئاگەهیا مەوۆفی
دکەن.

هسته وهر و ئیلراکا هسته وهران:

ئهوی ده می هستکرن (الاحساس) ده سپیډکته ده می ئه ف هسته وهره دهینه
نازانندن ب نازاندنه کا دهره کی یان نافخوی، و کارتیکرنا فسیولوژی ده سپیډکته و
مروف هست ب تشتان دکته و ئاگه ه ژ جیهانا دهره کی و نافخوی دبیت.



ژ بهر هندئ ئه م دشین پیژین
هسته کرن ب ساده ترین پرۆسه یا دهر و نی
دهیته هژمارتن، کو ژ ئه نجامی کارتیکرنا
تشتان و دیاردین جیهانا دهره کی و نافخوی
دروست دبیت و رهنگفه دانی ل سهر مروقی
دکته.

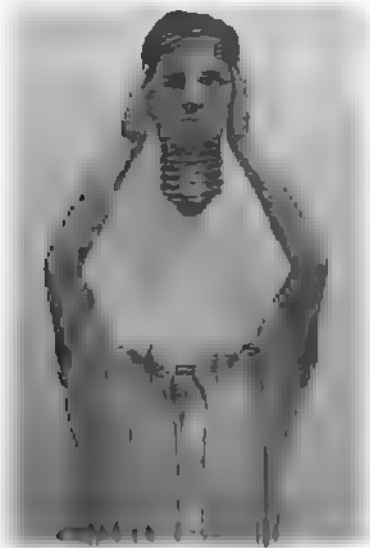
پرۆسه یا هستکرنی ل دهف مروقی ب
ریکا کوئه ندانی ده ماری (الجهاز العصبي)
پیدا دبیت و ملیونه ها (ده ماره خانه) ل دهف

مروقی هه نه، کو یا به رنیاسه ب (نیورؤسس) کو به شی هه ره زۆر یی ئه وان د میشکی
مروقی دا کوم دین، و ئه رکی سهره کیی ئه فان ده ماره خانه یان فه گوهاستنا هیما یا و نامین
ده مارینه کو ژ ئه نجامی نازرینه رین دهره کی (مثيرات الخارجية) دروست دبیت، ئه وژی
ژبو وی چه ندئ به کو سهره دهری دگه ل بهیته کرن و بهر سف و رهفتارا گونجای بو
بهیته کرن.

دهر وازه یا هستکرنی:

ده می به حسی هستکرنی دهیته کرن وی ده می پرسیاره ک دهیته ناززانندن ئه وژی
ئه ری مروقی شیاپین هستکرنه ده می نازرینه رین دهر و بهر هه یه؟ بهر سقا ئه فی

پرسیاری دێ ب (نەخێر) بیت، ئەگەر ئێو ئێ زێ بۆ تایبەتمەندیا هەستەوهرێن مەرۆفی د زفریتەفە چونکی ئەف هەستەوهرە نەشێن هەمی هیما و نامەیین دەرەکی وەرەبگرن کو



ژ ئەنجامی ئازرێنەرەن دروست دیست، داکو هەر بەشەکی هەستەوهرێن مەرۆفی هەست ب ئازرانندی بکەت یێدقی یە توندیا ئەفی ئازرێنەری بگەهیتە ئاستەکی کو دەیتە ئاڤکرن ب (عتبە الاحساس)، واتە ئەم دشییت یێژین (پایە هەست) کو ئەفە کێمترین رێژە بە ژ ئازرانندی داکو هەستێن مەرۆفی هەست ب ئەفی ئازرێنەری بکەت.

هەر ژبۆ ئەفی مەبەستی گەلەك ئازرێنەرێن فیزیکی هەنە مەرۆف نەشییت هەست یێ بکەت، چونکی هیژا ئەوان ناگەهیتە دەرۆزەیا هەستی مەرۆفی.

گرنگیا پرۆسەیا هەستکرنی:

سەرباری ئەوێ چەندی کو پرۆسەیا هەستکرنی یا سادەیه لی گرنگیا خو یا تایبەت د ژیا نا مەرۆفی یا دەرۆنی دا هەیه، چونکی برێکا ئەفان هەستەوهرەن ئەم د جیهانا خو یا دەرەکی دا شارەزا دبین وەکو (پەنگ، دەنگ، بهیئین جیاواز، پلە یا گەرمی، قەباری تشتان..... هتد).

جورلن ھەستەومەران



د بنیات دا ھەستەومەر وینەبەگى خودەبى
 (ذاتى) بە بۆ جیھانا ھەرئە (ھەرئەبى مرۆڤى)،
 شیوازىن ئەوئ دەینە گوھورین ب گوھورینا
 ژینگەھا ھەرەگى، مرۆڤى ژمارەکا ھەستەومەران ھەنە
 کو ھاریکاریا مرۆڤى دكەن بۆ ھەرگرتنا پیزانین و
 زانیاریان، ھەستەومەر ژى پیکدھین ژ:

1- ھەستەومەرىن ھەرەگى:

ئەو ھەستەومەرن ئەوین روون و ئاشکرا ل دەف مرۆڤى، ئەم بریکا ئەفان
 ھەستەومەران پەيوەندى ب جیھانا ھەرەگى دكەن، ئەف ھەستەومەر ژى پیکدھین ژ:

أ- ھەستى دیتى: ئەندامى (چاقى) ژ ئەف ھەستى بەرپرسە، (چاقى مرۆڤى) ئامیرەگى
 گەلەك ئالوز دەیتە ھژمارتن، چاف ئەو كەنالیە کو مرۆڤ بریکا وى تستان د بینیت،
 ب شەش دەماران گرێدایە کو ھاریکاریا لڤینا چاقى دكەن، ل دەستى ئەستى ژى دا
 چاقىن مرۆڤى شیانین گونجاندنى دگەل رادەبى روناھى ھەنە، دیتى ژى گرنگیا خۆ یا
 تايەت د ژيانا زانین و تىگەھشتى و ھەلچوونان و د ژيانا كۆمەلایەتیا مرۆڤى ھەبە،
 زىلەبارى ئەف چەندى مرۆڤى شيانا دیتا ژمارەکا زۆر یا رەنگان ھەبە، لى ئەف شیانە
 ژى وەكو ھەستەومەرىن دى یا سنوردارە، چونكى شەپولین موگناتىسى دكەنە (100
 ملیون مەتر درېژى)، لى چاقى مرۆڤى بتنى شیانین دیتا ئەوان شەپولان ھەنە ئەوین
 دكەنە دناڤەرا (400 - 750) ملیلى ميكرون.

ب- ھەستى كۆھلى بوونى: ئەف بریکا كۆھىن مرۆڤى دەیتە رویدان، ئەف ھەستى
 گرنگیا خۆ یا تايەت ھەبە بۆ پاراستنا مرۆڤى ژ مەترسیان، زىلەبارى ئەف چەندى

گوښي مروقي شيانا گوښي پوټا دهنگي جياواز هډه، نه شيانه ب سنورداري د ميننه، چونكي نو شه پوټي دهنگي نه وي مروقي شيانا گوښي پوټا نه وان هډه دگه هډه دناڅهرا (20 - 20.000 لهرين) د ټيک چرکه دا، واته نه گهر دهنگ ژ نه وي ناستي بلندتر يان کيتر بيت نه وي ده وي مروقي گوښي نايست، ژبه ر هډي د هډه ک حاله تان دا مروقي پشته ستني ل سهر ناسيره کي تايست دکت داکو گوښل دهنگان بڼي.

ت- هستا پښي: نه هستا بریکا دفنا مروقي يه، بهنکر ل دهف مروقي روښدهت ده وي نازينه ره ک ي دوير يان نزيک بيت، بریکا هډي دهډه څه گواستن پو دفنا مروقي، ژ تايست نه ندين نه وي هسته وري نه وه بهر دهوام کار دکت، جياواز تره ژ هسته وري دي، نه هسته وري ب شهف و روژ کار دکت نه وه کو هستا گوښي پوټي يه کو يا پښي ب هډوټا دهنگي يه، ژلايه کي ديفه پونه وري زويندي دي شي ب ميننه راوه ستياي و نه لقيت و هډه دهنگي ژ خو نه نيت، لي نه شي بهر گري ژ به لاڅوټا پښا خو بکت، ژبه نه وي چندي ده وي نچير فان ل دويف تيچيرا خو دکت دي پشته ستني ل سهر سډه کي کت داکو بریکا پښي نه وي تيچيري ناسکرا بکت.

جهي ناسره پښي يه کو ژمارا خانه يي دفنا مروقي ژ (ټيک مله 2 دگه هډه 100.000) خانه، زينه باري نالوزيا نه وي هسته وري ژ شيانين مروقي ژ پو بهنکرنا تشان د سنوردار کري نه، هډه سا هډه وي مروقي بهر دهوام هستا ب پښا تشه کي بکت دي بڼه نه گهر کو مروقي ټيکي هستا ب نه وي پښي نه کت.

پ- هستا تامکړي: نه هسته وري هسته وري کي کيمياي يه ژ دهر نه جامي شيانين نه زماني مروقي دهيت، مه دوو جوړين هستا تامکړي هډه، يا ټيکي (فسيولوژي) يه نه وري ژ دهر نه جامي کارليکړنا کيمياي دروست ديست، يا دووي (سايکولوژي) يه کو

ب خيبراتيڼ مروقي يڼ رابردووی څه گرځدايه، ژبه ر هندې دهمې ټم تلم دکهينه هندك
تشتان ټهوی دهمې ټم دې ههست ب دل رهشبوونې کهين.

ههستي تامکړنې په يوه ندي ب ههستي بهيڼکړنې څه هديه ژبه ر هندې ټه و کهسي
توشي په رسيږي دبيت تامې ژ څارنې نابيينيت.

ج- ههستا دهستکړنې، ټف ههسته بريکا پيستي مروقي په و دپته چار جور:

1- دهمې ټيک فشاري د ټيخه سهر پيستي مه.

2- ههستکړن ب نازاران.

3- ههستکړن ب سهرما و گهرمايې.

4- ههستکړن ب رهق و نهرمايې.

ټف ههسته ل سهر پيستي مروقي دابهشبوينه بونموونه ټه گهر (1 سم)
پيستي مروقي وهر بگړين دې بينين بهشکې وي بهر پر سه ژ ههستکړنا دهست ليډانې
(لمس) و بهشکې دي يي تايه ته ب نازاران و بهشکې ديتر يي بهر پر سه ژ
ههستکړنې ب گهرمي و سهرمايې.

2- ههستا لقيني:



جهي وي ل دهمار و گهر (مفاصل) و ههستيکې
مروقي په. ههستا لقيني زانياريان دهر باره ي گرژبوون
و باردوخ و راډي ټاماده باشيا دهماران د دت ژيو
ټه نجامدانا کاران.

3- ھەستەکرێ ب ھەقسەنگی، ئەف بەشە بەرپر سيارە ژ ھەستەکرنا ھەقسەنگی، دگە ئیتە ناڤا گوھێ مەرۆڤی، ئەوژی برێکا ھنارتنا برۆسکە یەکی دەربارە ی لڤین و باردوخێ سەرێ مەرۆڤی، ئەفی ھەستەوہری ژ ی رولەکی گرنک و تاییەت بۆ کارمەندێن بواری فروکەفانی و بۆشایا ئەسمانی ھەبە.



4- ھەستەوہرێن ناڤخووی، پێکدەھیت ژ ھەستەکرێ ب برسی و تێھنیوون و دل رەشبوون و ھەستەکرێ ب ئیش و ئازاران، دەمێ لەشی مە ب شیوہ یەکی دروست کاردکەت وی دەمێ ئەم ھەست ب ئەندامێن لەشی خۆ ناگەین، چونکی ل دەمێ ھەبوونا ھەر تشتەکی ئەف پرۆسە یە ئاگە ھەدارین (اعزاز) بۆ

میشکی د ھنیریت، ئەوژی ژبەر ئەوێ چەندێ یە داگو چارەسەر یە کا گونجای بۆ پەیدا بکەت.

- ئىدراك (الادراك – Realization)

ھەمى مەۋقان جىياۋزى د زانين و (الادراك) ئى و ئازرىنەرىن دەوروبەرىن خۇ ھەيە، بونموونە ھەر كەسەكى جىياۋزى يا ھەي دىيتنا رەنگان و جوداكرنا دەنگان و بېھنى، و رىژا ھەستكرنا ئەوان دەيتە گوھورىن ب گوھورىنا خىيرات و ھەلچوون و پالەورىن مەۋقى.



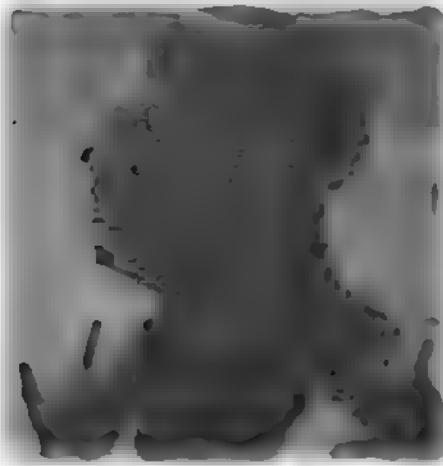
ئەگەر مە بقیىت پىناسەكا
گونجای بۇ پرۆسەيا (ادراك) ئى بکەين
ئەم دى شىن پىژىن پىكھاتىە ژ
(رىكخستنا زانىارىيان و شرۆفەكرنا ئەوان
زانىارىين ھەستى ئەۋىن برىكا

ھەستەۋەران دگەنە مە، ئەۋزى ژبەر ئەۋى چەندى يە داکو ئەم ب جىھانا دەوروبەرىن خۇ شارەزابىن) ژبەر ھندى ئەم دىش پىژىن (ادراك) پرۆسەيەكا شرۆفەكرنى يا تىدا كو بىتى برىكا ھەستكرنى دروست ناپىت.

زىلەبارى ئەقى چەندى ژى دقیت ئەم بزانين كو ئەف پرۆسەيە پرۆسەكا ئالوزە، چونكى گەلەك جاران ئەم نەشىن راستيا ھىندەك تىشتان تىيگەھين و بزانين، بونموونە ئەم نەشىن گوھل دەنگىن نزم بين ۋەكو چەكچەكىلى، ھەروەسا بېھنا ھىندەك تىشتان ناھىتە مە ۋەكو چەۋا ئەۋ بېھن دچىتە سەيەكى، ژ لايەكى دىترقە دى مەۋق ل دەوروبەرىن خۇ گەلەك تىشتان بىنىت يان گوھلى بىت، لى د راستى دا ئەقى چەندى ھەبوونا خۇ نىنە، دىيژنە ئەقى حالەتى ((خەلەتيا ئىدراكى)).

ئىدراكىن پرۆسەكا مەعرىفى يە، چەندىن لايەنان بخۇفە دگىرىت، واتە مەۋقى شىاتىن ھەلبىراتى دناقبەرا ئازرىنەران ھەيە، ئانكو ل دەستىكا ئى پرۆسىسى مەۋق

بىر يارنى د دەت كا دى ئاگەھدارى كىز ئازرىنەرى بىت ئەو دى كىز ئازرىنەرى پىشكۇھ
 ھافىزىت، بونموونە دەمى مەروڧ دەستىكى پىرتۇكەكا قوتابخانى د خوينىت وى دەمى
 مەروڧ تەماشى ھویراتى و نەخشىن وى پىرتۇكى ناكەت، بەلكو گەلەك جاران مەروڧ
 پەيىقن ئەق پىرتۇكى ب ھویرى نایىنىت، دەمى ئەم ل سەر جادى د چىن و ھىز د
 تىشتەكى گىرنگ دا دكەين ئەوى دەمى مە ئاگەھ ژ ھوپىن تىرۇمىلان نایىت،



پىچەوانەى ئەق چەندى دەمى ئەم ل
 پاركەكى پىاسى دكەين دى مە گوھل
 نىزىتىن دەنگ بىت دەمى وەكو دەنگى
 بالندەكى، يان دەمى ماموستايەك وانەيەكا
 گىرنگ بۇ مە دىزىت ئەم دى ب تەمامى
 ھوشيارىن و گوھى خۇ دەينى داکو
 زانىلارى و پىزانىنان بۇ خۇ ژى وەرىگىر
 بىتايەتى ئەگەر ھات و ئەو وانە ژبۇ مە
 يا گىرنگ بىت.

دقېت ژ بىرا مە نەچىت كو بارۇدۇخى دەروونى بى مە كارتىكرنا خۇ ل سەر
 رىژەيا (ادراك) مە دكەت، بونموونە دىمەنى سىرۇشتى جوان دەمى ئەم ھەست ب
 خوشى دكەين، يان دەمى خوشتىن مە دكەل مەبىن، لى ئەگەر ھات و تۇ ھەست ب
 خەموكى بکەى يان تە ئارىشەكا مەزىن ھەبىت ئەوى دەمى ھەمان دىمەنى جوان ھىچ
 جوانى ل دەف تە نامىنىت.

ژمارەكا لايەنان بەشدارى د (ادراك) دا دكەن، ئەم دىن د ئەقان خالان دا
 دىاربكەين:

1- ئىدراك يا ب زانىنى قە گرىدايە، واتە ئىدراك پىشەستى ل سەر زانىارىن مە يىن كەفن دكەت و وەكو بنەمايەك بۇ شروۋقەكرنا زانىارىن نوى دەيتە ھۇمارتن.

2- ئىدراك پىرۇسەيەكا (استدلال)ى يە، ژ تايەتمەندىن سىستەمى ئىدراكى ل دەف مۇقى (استدلال و استنتاج)ە بۇ ئازرىنەر و رويداتىن زىنگەھى، ب تايەتى دەمى ھەستەوەر زانىارىان ب تەمامى وەرنەگرن، واتە ب زانىن و تىگەھشتا زانىارىان مۇوف سود و مفاى ژ زانىارىن خۇ يىن كەفن وەردەگىت.

3- ئىدراك پىرۇسەيەكا پولىنكرنى يە، واتە رىكى د دەتە رىكخستن و پولىنكرنا زانىارىان.



4- ئىدراك پىرۇسەيەكا پەيوەندىە، ھەبوونا پەيوەندىن ھەئەش د ئازرىنەران دا بتى تىرا (ادراك)ى ناكەت د لايەتىن وەكەف يىن جياوازدا، ژبەر ھىدى يا يىدى يە مىكانزمەك ژبۇ يىكەگرىدانا سىرۇشتى پەيوەندىان دناقبەرا ئازرىنەران دا ھەيىت، لەورا ئەم د شىن بىژىن (ادراك) ھارىكاريا مۇقى دكەت ژبۇ وەرگرتا پتر زانىارىان.

5- ئىدراك پىرۇسەيەكا گونجاندى يە، تەرماتى تايەتمەندىكە ژ تايەتمەندىن



ئىدراكى، ب ئەفى رىكى شىانن گونجاندى دكەل ئازرىنەر و باردوخىن جودا دكەت، ب ئەفى رەنگى (ادراك) ھارىكاريا مۇقى دكەت ئازرىنەرەكى دناقبەرا ئازرىنەران ب ھەلبىژىت،

واته ل سهر وی ئازرینه‌ری یا هوشیاره ته‌وی ئیازا سه‌رده‌ریکرنی دگهل هه‌ی ده‌می ته‌و بری‌کا هه‌سته‌وه‌ران وه‌ر دگرت، بونموونه ده‌می مه‌ گوهل ئاخفتنه‌کا هه‌قاله‌کی خۆ دبیت ته‌وی ده‌می ئهم پیکولان دکه‌ین هه‌می ده‌نگین دیتر فه‌راموش دکه‌ین داکو ئهم د ئاخفتنا ته‌فی هه‌قالی خۆ بگه‌هین.

ئاگه‌ی و ئیدراکا هه‌ستی (الانتبه و الادراك الحسی)،

ته‌ف هه‌ردوو پرۆسه‌ پیکفه‌ د گرێداینه‌، ئاگه‌ی (الانتبه) جه‌خت کر نه‌ ل سهر ئازرینه‌ره‌کی و گرنگی پێدانه‌ ب ته‌وی ئازرینه‌ری، لی (ادراك) پیکده‌یت ژ نیاسینا ته‌فی ئازرینه‌ری، واته‌ بری‌کا ئاگه‌یی ئهم ریکی ژبو (ادراك)ی خوش دکه‌ین بۆ نیاسینا تشتان.

گرنگیا ئاگه‌ی و (ادراك)ا هه‌ستی،

ئهم د شین بری‌کا ئاگه‌ی و ئیدراکا هه‌ستی ب ته‌قان ریکی ل خورای دیاربکه‌ین:

1- ئاگه‌ و ئیدراکا هه‌ستی ئیکه‌م پینگافه‌ کو مرۆف په‌یوه‌ندی ب ژینگه‌ها ده‌روبه‌رین خۆ دکه‌ت و خۆ دگهل بگونجینیت، ده‌می مرۆف سه‌رده‌ری دگهل ژینگه‌ها ده‌روبه‌رین خۆ دکه‌ت وی ده‌می ل سهر مرۆفی پێدیه‌ ژینگه‌ها خۆ باش بنیاسیت داکو بشیت خۆ ب شیوازه‌کی دروست دگهل بگونجینیت و مفلای ژێ وه‌ربگرت و خۆ ژ مه‌ترسیان ب پارێزیت.

2- ئاگه‌ی و ئیدراکا هه‌ستی دوو بنه‌مایین سه‌ره‌کی نه‌ بۆ هه‌می پرۆسه‌یی عه‌قلی، چونکی نه‌گه‌ر ب ئاگه‌ی و ئیدراکا هه‌ستی نه‌بایه‌ ته‌وی ده‌می مرۆف نه‌دشیا بێرا خۆ بیه‌ته‌ هه‌ج تشته‌کی یان نه‌دشیا هه‌ر د هه‌ج تشته‌کی دا بکه‌ت.

3- ئىلراكى پەيوەندىەكا بەيىز دگەل رەفتارىن مە ھەيە، چونكى بەرسىقداتىن مە بۇ
ژىنگەھا دەوروبەرىن مە گرېداينە ب چەوانيا ژىنگەھى ئە، بونموونە (زارۇك وەكو مە
ناترسىت، چونكى ئىلراكىن جودا جودا دگەل مە ھەنە).

4- ئاگەھى و ئىلراكا ھەستى پەيوەندىەكا بەيىز ب كەسايەتيا مەفە ھەيە، ھەروەسا
پەيوەندى ب گونجاندىنا كومەلايەتيا مەفە ھەيە، چونكى نەتېگەھشتن و نەزانىنا ھەست
و سوز و ھەزىن دەوروبەرىن مە دى بىنە ئەگەر كو ئەم نەشىن خۇ دگەل دەوروبەرىن
خۇ بگونجىنىن.

جورىن ئاگەھى (انتبە الانتە)،

1- ئاگەھيا ب قىان (الانتبە الارادى)،

ئەف جورى ئاگەھى ب ھەز و قىان و ئىرادا مروۋى دروست دىيت، واتە



ئامادەباشيا مروۋى بۇ ئاگەھى رولى خۇ د
ئەف جورى ئاگەھى دا ھەيە، و ئەف جورە
ئەوى دەمى دروست دىيت دەمى مروۋ
داكوكىن ل سەر ئازرىنەرەكى دكەت،
بونموونە (گودانا وانەيەكا بىزاركەر).

2- ئاگەھيا ب نەچارى (الانتبە القسرى)،

ئەف جورى ئاگەھى تە ب قىان و
ھەز و ئىرادا مەيە، و بىن ھەزا مروۋى دەيتە
رويدان، بونموونە (گولپىيونا دەنگى
تەقىنەكى يان گولپىيونا دەنگەكى بەيىزى



دهملدهست يان دهنگي فلاشي كاميري)، ئەف جورە ئازرئەره مە نه چاردكەت يئ ب
ئاگەه بين، چونكي هيزا ئازرئەري گەلەك بهيزترە ژ ئازرئەرين ديتري يئ دەوروبەر.

3- ئاگەهيا مەليزارتي (الانتبه التلقائي)،



ئەف جورئ ئاگەهيئ وي دەمي دەهيئە رويدان
دەميئ مەرؤف ب حەز و ئارەزوويا خو ئاگەه ژ
ئازرئەران دبيت، ئەف حالەتە وي دەمي رويدەت
دەميئ باپەتي ئازرئەري دبيتە جەيئ دلخوشيا مەرؤي،
زبەر هندیئ ئەف جورئ ئاگەهيئ پئدقي ب هيچ
جورەكي داکوکیئ نينه، بونموونه (گوهدانا موزیکەکا
ئارام يان تەماشەکرنا ديمەنەكي سەرؤشتيئ جوان).

ئەگەرئ ئاگەهيئ (دەرەکی - نافخوي)،

أ- ئەگەرئ دەرەکی،

ئەو ئەگەرن ئەويئ پەيوەندی ب سەرؤشت و جورئ ئازرئەران ئە هەيە، ئەف

ئەگەرە زى بریتی نه ژ،



1- توندوتیژيا ئازرئەران: وەكو روناھي و رەنگ
و بهيئ و دەنگي بلند، چەند دەنگ يئ بلند بيت
دی ئاگەهيا مەرؤي پتر بيت و پئچەوانەي ئەفي
چەندی چەند دەنگ يئ نزم بيت دی ئاگەهيا
مەرؤي کيئتر بيت.

2- دووبارەبوونا ئازرئەران: ئەو رویدائين

ئازرىنەر ئەوئىن گەلەك جاران دووبارە دىن پتر سەرنجا مروقى رادكېشن، بونموونە (ئەگەر كەسەك جەرەككى پتنى بىكەتە ھەوار و داخازا ھارىكارى بىكەت رەنگە كەسەك ل دويف ھەوارا وى نەجىت، لى ئەو چەند ھەوار بىكەت و داخازا ھارىكارى بىكەت ئەوى دەمى دى ئەف كارى وى پتر سەرنجا كەسائىن دەوروبەر بۇ خۇ راکىشىت، ژ ئەگەرى دووبارە ھاوارىن وى دى ھەندەك كەسائىن دى لەزى كەن و چن دەستى ھارىكارى بۇ ئەوى درىژكەن، لى جەئى ئامازە پىكرىن يە كو ھەمى دەما دووبارەبونا ئازرىنەرى نابىتە ئەگەرى ئاگەھيا مە، بەلكو پىچەوانەى ئەفى چەندى دووبارەبونا تىشان ب ئىك رتم (شېۋە) دىتە ئەگەرى وى چەندى ئەم سەرنجا خۇ ژبۇ ئەوى تىشى ژ دەست بەدىن، بونموونە (ئەم سەرنجا خۇ نادانىنە سەر مىلى دەمژمىرى چونكى ب ئىك رتم (شېۋە) دووبارە دىت.

3- گوھورىنا ئازرىنەران: ئەفە دىتە ئەگەرىكى بەيژ كو مە ئاگەھ ژ تىشان ھەپىت، بونموونە ئەم پويەى نادەينە دەنگى ئامىرەكى دەمى كاردەكە، لى دەمى ئەو ئامىرە ژ كاركرى رادوۋەستىت وى دەمى دى مە ئاگەھ ژى ھەپىت.

4- جىاوازا دناقبەرا ئازرىنەران دا: ھەر تىشەكى ژ دەوروبەرىن مە جىاواز بىت ئەوى دەمى ئەو تىش دى سەرنجا مە بۇ لايى خۇ راکىشىت، بونموونە دەمى ئەم خالەكا رەش د ناقا كومەكا خالىن سى دا دىشىن وى دەمى ئىكسەر دى بەرى مە ب ئەوى خالا رەش كەفىت چونكى ئەو دى ژ خالىن دەوروبەرىن خۇ يا جىاوازيىت، يان بۇ نمونە ئەگەر ئافرەتەك د ناقا كومەكا زەلامان داپىت ئەوى دەمى ئىكسەر دى سەرنجا ھەمىان بۇ ئافرەتى چىت، ئەوژى ژ ئەگەرى وى جىاوازا رەگەزى يە ئەوا دگەل كەسائىن دىت.



5- لەينا ئازرىنەرى: ئەف جورە د حالەتى رىكلامان دا دەيتە دىتن، وەكو ئەوال
وېنەيىن روناھىيە دا دەردكەڭىت. بونموونە ئەو تابلويىن روناھىيە ئەوين دلفن پتر
سەرنجا مەۋى بۇ خۇ رادكىشىت.

6- جەي ئازرىنەرى: ئەكولينان يا دياركرى كو ئەو كەسى گوڭار و رۆژنامان بخوينىت
ئەوان كەسان پتر خەزا ھەي لاپەرىن دەستىكى بۇ دووماھىيە بخوين پتر ژ لاپەرىن
دېتر، و پتر ئاگەھا ئەوان دچىتە سەرى لايى چەيى يى لاپەرى دەستىكى و دووماھىيا
گوڭارنى يان رۆژنامى، جەي ئامازى يە كو سەرنج و ئاگەھىيا مەۋى بۇ لايى راست و
چەيى يى ب شىۋازى نەيىسى ئەگرىدايە، واتە ئەو كەسىن ژلايى چەيى بۇ راستى د
نەيىس سەرنجا ئەوان بۇ لايى چەيى پتر، يىچەوانەي ئەف چەندى ئەو كەسىن ژلايى
راستى بۇ چەيى د نەيىس سەرنجا ئەوان ژبۇ لايى راستى پتر ژ لايى چەيى.

ب- ئەگەرلەن نەفەيى:

1- يىدەيىن جەستەي (الحاجات الجسدية): بونموونە كەسىن برسى دى سەرنجا وي
بۇ خارنى ھەتە راکىشان پتر ژ كەسى تىر، ژبەر ھندى دەيى مەۋى ل ھەيڧا رەمەزانى
ب رۆژى دىت دى ھەر سەرنج و گرنكى و و ئاگەھىيا وي بۇ خارنى چىت.

2- ئاراستىن عەقلى: واتە حمزا ئاگەھيا مرۇقى دى بۇ ئەوان تىستان چىت ئەوین مرۇف يىلدى دىتتى، بونموونە دەمى مرۇف دچىتە دوكانەكى دى بتىن چاقى وى ب ئەوان تىستان كەئىت ئەوین ئەو يىلدى دىتتى و د مەبەستا وى دابن، تىتىن دى ھەمى دى كەفتە ژ دەرھى چەقئ ئاگەھى.

3- حمز وئارەزوو: حمز وئارەزووین مرۇقى كارتىكرنا خۇ ل سەر ئاگەھى ھەيە، واتە مرۇف دى گىگىيى ب ئەوان ئازرىنەران دەت ئەوین حمز ژى دكەت و دى ژ ئازرىنەرىن دىتر بى ئاگەھ بىت، بونموونە (ئەگەر زانايەكى دەروونى و زانايەكى جىولوجى و زانايەكى رووھكى سەرەدانا پاركەكى بكن رەنگە سەرنجا زاناي رووھكى پتر بۇ رووھكان بچىت و زاناي دەروونى دى گىگىيى ب رەفتارىن ئەوان مرۇفان دەت ئەوین د ناقا پاركى دا و زاناي جىولوجى دى گىگىيى ب ھەر و ناخا پاركى دەت).

ئەگەرلن كىمبون و بزالەبوونا ئاگەھى:

ئاگەھ (الانتبە) ل دەف ھىلەك كەسان يا ئەجىگىرە ب تايەتى ل دەمى ناخفتى و خواندنى و كاركرنى، ئەف كىمبون و بزالەبوونا ئاگەھى ئەگەرلن خۇ ھەنە، ژ ئەوان:

1- ئەگەرلن جەستەي: وەكو وەستيانا مرۇقى يان تىكچوونىن خوارنى و نقتى، چونكى ئەف ئەگەرە بەرگىريا مرۇقى لاوازەكەت و ئەقئ چەندى رەنگەدانا خۇ يا ئىكەتەف ل سەر ئاگەھا مرۇقى ھەيە.

2- ئەگەرلن دەروونى: بونموونە قوتابى حمز ژ ئەوى بابەتى ناكەت ئەوى ئەو د خوينىت يان ئەو بابەتى بۇ ئەوى ب زەحمەت بىت، ژبەر ھىلى ژىلى خواندنى دى

خوب بابه ته کئی دیترفه مزویل کهت، وه کو وهرزشی یان دهر که فتن و پیاسه کرن دگهل هه فالان، یان دئی هه ست ب کیماتی و نیگه رانی و نه فارامی کهت.

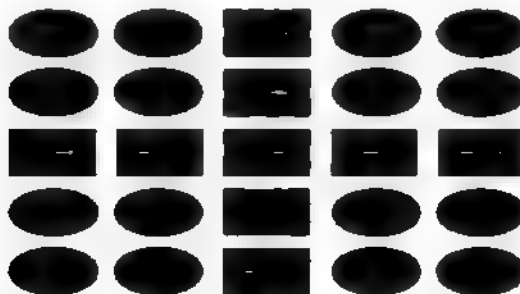
3- نه گهرین فیزیکی: وه کو گهرمی و سه رمایا جهی یان رونا هیا بهیز یان کیمبوونا رونا هیی یان دهنگی بلند و قیزی، نهفه هه می بنه نه گهری کیمبوون و بژاله بوونا ئاگه ها مروئی.

4- نه گهرین کومه لایه تی: وه کو کیشه و ئاریشین ناقا خیزانی یان هه بوونا ئاریشان د ناقا قوتابخانی دا کو دنافه را قوتابی و ماموستای دا دهینه رویدان، یان تیکچوونا باری ئابوورین مروئی یان یی خیزانی

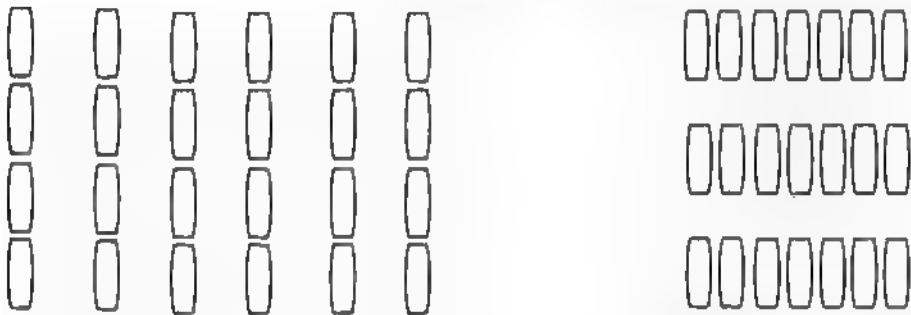
یاساین ریکخستا ئیدراکا ههستی (قوانین تنظیم الادراك الحسی).

نهو یاسایه نه کو ب ریکا ئازرینه رین ههستی (مثيرات الحسیه) دهینه ریکخستن داکو عقل بشیت ژ چارچوفه کئی دیارگری دا ریک بیخیت، نهف یاسایه زی نهفه نه:

أ- وه کهه فی (التشابه) ل دویف نهفی یاساین نهو هه می تشتین وه کهه ف یان ئیک شیوه هه بیت دئی پتر هیت دیتن ل ده می دیتن دا ئیک شیوازی هه لدگریت، ته ماشه ی نهفی نه خشی ل خواری بکه:



ب- نزيكى (التقارب)، واتە ئەو رەگەز و پارچىن نزيكى ئىك بىن ب ئىك شىۋاز دھىنە دىتن و ئىك ھىما د دەتن و خۇل سەر پروسەيا زانىنى دا د سەپىنىت، ئەو رەگەزىن ژ ھەف دويرىن مروف دى پەيوەندىەكا لاواز دەتن ئەۋزى ژ ئەگەرى دويراتىيا ئەوان ژ ھەقدوويە، تەماشەى ئەفى نەخشەى بکە:

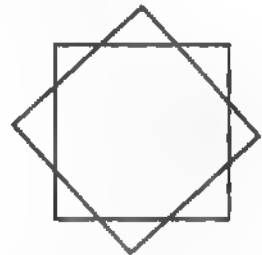
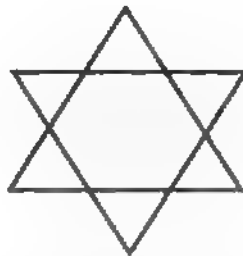
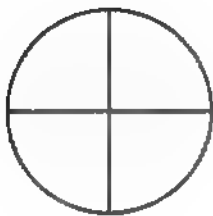


ج- بەردەوامى (الاستمرار)، ئەو رەگەز و ھىل و لقىنن كو ب ئاراستەيەكى نەگور بەردەوام دېن، پروسا دىتنى ھەزدەكت پىكفە كومفەبکە تەفە.

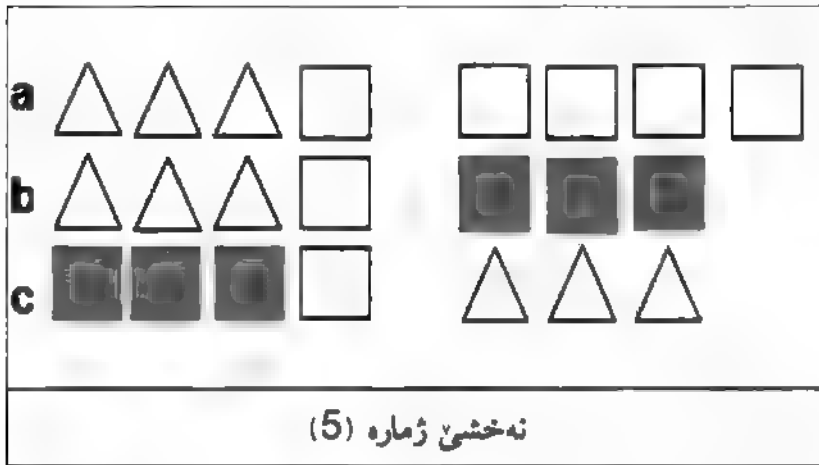
د- داخستىن (الاهلاق)، واتە ەقلى مروفى ھەزا گرتنا كىم و كاسيا شىۋەيان ھەيە، و ب ئەفى ياساين ئەم دى بىنن كو ھەر وئەنەيەكى كىم و كاسى تىدايىت ئەۋى دەمى ئەم دى وى كىم و كاسى ب تەمامى بىنن و دى كىم و كاسيا پرکەينەفە، تەماشەى ئەفى خشتى ل خوارى بکە:



هـ - گشتی یان سهرتاسه ری (الشمول)، واته ده مئ ئهم ته ماشه ی شیوه یه کئ بکه ین دئ سهرنجامه بؤ شیوه ی وئ یئ گشتی چیت، نه گهر ئهم ب پیکهاته یئ دیتر یئ وی وئنه ی بهراورد بکه ین، واته ئهم دئ ب شیوه یه کئ گشتی وئنه ی ئه وی د خه یالا خو دا زانین، ته ماشه ی ئه فی نه خشی ل خواری بکه:

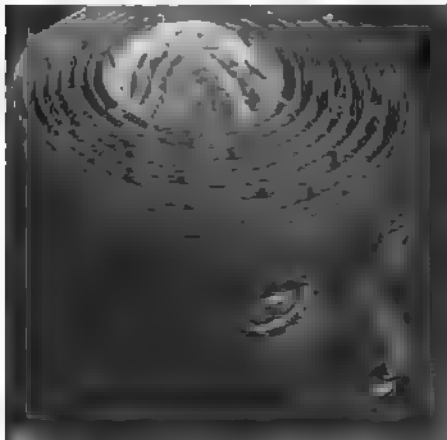


ئیک ژ ئه وان پرسیارین گرنک ئه وین زانایین قوتابخانا (جستالتی) پیکول د کرین بهرسقا وئ بله ن ئه فه بوو: دئ چ هیته رویدان نه گهر هات و ژ پتر یاسایه کئ کهفته بهر ئیلراکا مرؤفی؟ دئ کیژ یاسا پتر یا زال بیت نه گهر هات و دوو یاسا پیکفه هاتنه گریدان و تیکه لبوون؟ زانا (نایزینک) دبیزیت: "زانایین قوتابخانا (جستالت) چه ندین فه کولین نه نجم دان داکو کارتیکن و هیزا ئه فان یاسایان د پرؤسه یا ئیلراکئ دا بزائن، دهر ته نجم بؤ ئه وان دهر کهفت کو ئه ف یاسایه د پرؤسه یه کا تاییه ت دا دچن نه وژی ل دویف جورئ یاسایان، بونموونه ل ده مئ یاسایا (نزیکئ و وه کهفه ی ل گروپ A دئ بیتن کو یاسایا (نزیکئ) زال دیت، لی ده مئ ئهم (نزیکئ) دگه ل (وه کهفه ی) د گروپ B - C بهراورد بکه ین ئه وی ده مئ یاسایا (نزیکئ) ئه و هیزا خو نامیت، ب تاییه تی ل ده مئ رهنگرنا وئنه یان ب رهنگین جیاوازا:



خەڵەتی و شاشیا ئیلراکرنی:

ژ یاسایین ئیلراکئی ئەوێ کو ئەو بئنی پشتبەستنی ل سەر کارتیکرنا زانیاریین



بابەتی یان خودەیی (ذاتی) ناکەت، بەلکو
یا گریڤدایە ب شیوازی کارلیکەرنا
کارتیکەرنا دناقبەرا خۆ دا، واتە ئەم دزانی
و تێدگەهین مەرج نینە ئەو وینیی
راستەقینەیی وی تشتی بیت، دگەل ئەفیی
چەندئێ ژێ چاقئ مڕوؤفی وەکو ئامیری
وینەگرتئی کاردکەت، لئێ گەلەك ئەگەرین
دەرەکی و خودەیی هەنە کارتیکرنا خۆ ل

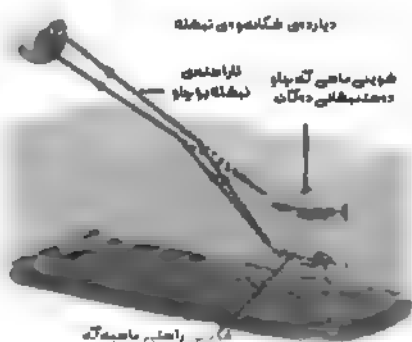
سەر دکەت، کو دبیته ئەگەر ئەم ب رامانەك و دیتنەکا جیاواز ژ وینەیی راستەقینە
تێدگەهین، واتە جیاوازی یا هەی دناقبەرا ئەوی تشتی ئەم ب چاقئ خۆ د بینین و
ئەوی میسکئی مە تێدگەهیت و شرۆڤەدکەت، و ئەف حالەتە ژێ دئ مە بەرەف

پرسياړه کي څه بهت، بوچي سروڅ شاشي د ټيډراکي دا دکت و ب شاشي تشتان دگه هيت و دزانيت؟

بهري هم بوچوونين تاييهت ل سر نه ټي پرسياړي دياربکه ين دقيت هم بزاني همي دهما پرسياړي ټيډراکي ناگه هيته مبه ستا خو، گه له ک جاران هم ب خه له تي واقعي سروڅه دکين، بونموونه گه له ک جاران دي مه گوډل دهنگي دهرگه مي بيت يا ژ مډه که سه کي گزي مدهکت يان ده مي دهنگي ره شه بايه کي دهيتمه يا ژ مډه که سه کي هه وار دکت و داخزا هاريکاري ژ مه دکت هتد.

زانايان دوو بوچوون ژبو سروڅه کرنا ټولن حالتان دانايينه

1- بوچوونا فيزيکي: ټف بوچوونه (شاشيا ټيډراکني) ل سر ياسايله کا فيزيکي سروڅه دکت، رهنگه دانا وټنه يان ل ناوټنه به کي دا يان ده مي ديتا تشته کي گه له ک



نه خوش يان وټنه يي شکاندن دا ره کي ده مي هم وي داري دکه ينه د ناڅا کوپه کي نيڅ ټاف دا، ټوي ده مي هم دي ودها بينين کو ټو داري شکه ستی يه، واته ټف شاشيا زانيني يا گرځدايه ب ياسايله (عکس) ي بو رونا هيت ټه، ټف حالته ژ دهر ټه نجامي گه هشتا زانيارiane ب شيوه به کي شاش (خه له ت) يان ب کيم وکاسي ټف زانياريه بريکا هه ستان دگه هيته ميښکي.

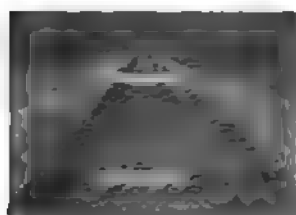
2- بوچوونا دهر ووني: ټف بوچوونه (خه له تيا ټيډراکي) بو سه ده مي خوده مي د زفرييت، وکو هه لچوون و ناراسته و وه ستیان و پيډقيني مروقي، واته بو ټوان

ئەگەر ئان د زىرىنىت ئەۋىن ز دروستكرنا ئىلراكى د بەرپرس بىن، و ئەفە ز خەلەتيا ئىلراكى يا بەرپرسە، بونموونە:

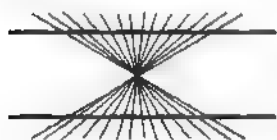
ا- زانين و تىگەشتا تىشان دى وە ل مروۋى كەت مروۋ ئەقان تىشان تىكەلى ھەف بىكەت.

ب- ھىلەك جارەن يىشېنىن مروۋى دى وە ل مروۋى كەت كو مروۋ تىشان ب شىۋەكەكى جىاۋاز بىنىت يان گوھلى بىت، بونموونە ((دەمى ئەم روۋى دىبىن و ئەم يىشېنىيا بانكى مەغرىب دكەين زبەر ھىلە بەرى بانكى ھەر دەنگەكى بەيتە گوھىن مە ئەم دى ھەست بى كەين ئەو دەنگى بانكى يە)).

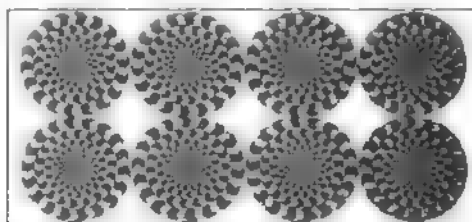
ت- بوچوونا گىشى و شىۋازى نىشاندا نا زانباريان دى ھىلەك تاييەتمەندىان دەتە تىشان كو ھىچ راستىك زبۇ ئەقى چەندى نەبىن، بونموونە (مولەر لايەر و بىزۇ).



بىزۇ



مولەر لايەر



به شى سى



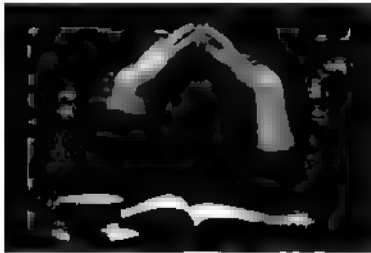
ئارمانجىن ئهقى به شى.

د ئهقى به شى دا يىشيني دهيتە کرن خوئىندەفان
ئەفان زانباريان وەربگريت.

- وەرگرتسا زانباريان دەرپارەى پالەمرى
(الدافمة).
- وەرگرتسا زانباريان دەرپارەى هەلچوونان
(الانفعالات).
- زانينا لایەتین هەلچوونان.
- وەرگرتسا زانباريان دەرپارەى هەفسەنگيا
هەلچوونى.
- زانينا ئەوئ پەيوەندىن ئەوا دناقبەرا
هەلچوون و پالەمرى دا هەى.
- فېربوونا تېگەم زېرەگيا هەلچوونى (الذکله
الانفعالى) و زانينا ئەوان بوچوونان ئەوئین
دەرپارەى وئ.

پاللىمر چىيە؟

د ژيانا مە يا رۇژانە دا رەقتارلەن كەسانلەن دەرووبەرلەن مە بۇ مە دېنە جەننە
بالكىشىن، بونموونە دەمەن ئەم دېنلەن سېلەن زوى دىن كەسەك لەزىن كەت و چىتە
سەركارىن خۇ، ئەقجا ئەو كەسە چ فەرمانبەر بېت يان جوتيار بېت، يان قوتابى بېت
.....ەتە.



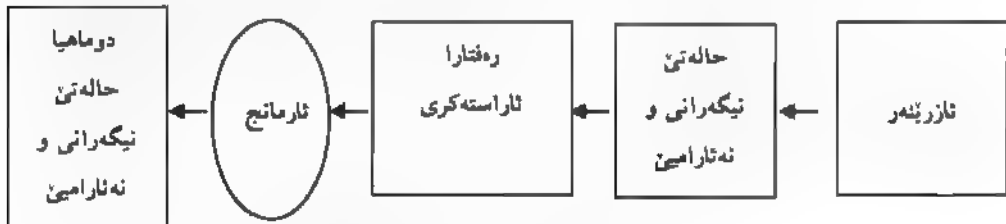
يان زى دەمەن ئەم دېنلەن كارمەنەك بەردەوام
بىن كاردكەت، يان قوتابىيەك بەردەوام بىن خۇ
زەحمەت د دەت و د خوينىت، يان داىكەك بەردەوام

يا خزمەتا زارۇكىن خۇ دكەت، ئەف كارە مەمى و چەندىن كارلەن دى بىت رۇژانە بىن
گومان دىن سەرنجا مە راكىشىت، و ئەگەر ئەم ل دويف ئەگەرلەن ئەقان رەقتاران بچىن
و لىيگەرلەن دىن گەمىنە ئەوى ئەگەرلەن گەلەك گرنىك ئەوى دېتە ھاندەرى مەمى
رەقتارلەن مە، ئەوژى ھەبوونا پاللىمەرى (دافع)ى يە.



ژبەر ھەندەن ئەم د شىن بىنلەن پاللىمر
ھالەتەكىن (جەستەى و دەروونى يە) ل ناخىن مەوژى
دا، رەقتارا مەوژى د باردوخەكىن تايىت دا د
زەفرىنەت و بەرەف ئارمانجەكا دياركەرى ئاراستە دكەت.

ئەگەر مە بىقەت نەخشەيەكىن بۇ كارىن پاللىمران بىدانلەن دىن ب ئى شىيەن ل خوارى بېت :



نەخشەن ژمارە (6) شىيەننى كاركەن پاللىمەرى

دقیت تم نهوی ژي بزاین کو (پالدر) تیگه هکې گریمانی (فرضي) په واته تم ب خو حاله تی نابین به لکو تم رهنگه دانا حاله تی دینین و هسست پی دکهین، بونموونه دهی تم هنلک کهسان دینین ب گهرم و گوریه کا مه زن د چنه سهر کاري خو و خوشی ژ کاري خو د بهن، تم دی گریمان دانین و بیژین پالدری نه فان کهسان بو کاري پی بهیزه، پیچه وانهی نهی جهندی دهی تم دینین کهسه که بدهوام گله و گازندان ژ کاري خو دکت و جهی کارکړنا وی ب دلی وی نینه و بدهوام ره خنال سهر باردوخی کاري خو د گریت و بدهوام گپرو دپیت و کیماسی د کاري نهوی داهنه، د نهی حاله تی دا تم دی گریمان کهین و بیژین پالدری نهی کهسی بو کاري نهوی پی لاوازه.

واته تم پالدری نابین لی ژ نهجامی رهفتارین مه پی کاري تم دی کهینه نهوی دهر نهجامی کو تیدا ریژه یا پالدری بو کاري دیار بکهین، جهی ناماژه پی کرنی



په کو هر کهسه کې جوړه کې پالدری ژبو کارکړنی هدی، لی جوری پالدری ژ کهسه کې بو کهسه کې دپتر دهیته گوهورین، بونموونه دهی ماموستا وانی دیژیت نهوی دهی د ناغا قوتاییان دا دی هسست ب هه بوننه کا جیاواز کهت، هنلک قوتایی د تاقیکړنان دا نمرین بلند بدهسغه دینین، هنلکین دپتر ژي نمرین لاواز د نینن، هر د ناغا قوتاییان دا هنلک قوتایی دی گرنکیی دهنه ورزشی و هنلکین دپتر گرنکیی پی نادهن.

ماموستا د شیت بریکا نه فان تاییه تمه ندیان ئاستی پالندری ل دهف قوتابیان
بزایت، نهوژی نهف خالین ل خواری نه:

- 1- قوتابی ل دهمی وانئ ههست ب خوشی دکهت.
- 2- گوئی خو د دهته وانئ و گرنگی د دهته ئه رکئ خو ی مال.
- 3- بله ز و بی گروبوون ئه رکئ خو بجه د ئینیت.
- 4- ژبو ئه جامدانا ئه رک و کارین خو ژ دهرفی سنورئ قوتابخانی دهست پیشخه رن.
- 5- بزائی ژ بو بدهستفه ئینانا ئارمانجین خو دکهت، خو چه ند نهف ئارمانجه ب
زه حمهت بن.
- 6- مفای ژ خه له تیئ خو وهر دگرن، و ل دهمی شکهستی ژ بی ئومید نابن.
- 7- بهردهوام بزائی دکهن ئاستی کاری خو باشتربکهن.
- 8- بهردهوام بزائی دکهن کاری خو ئه نجام بدن بی کو پاداشته کی وهر بگرن.
- 9- بهردهوام کارین وان د ئاسته کی بلند دانه.

کارین پالندری:

پالندری ژماره کا کارین جودا هه نه و زانا (ئورمورد 1995) ی دا دیار کرن
کو پالندری چوار کارین سه ره کی هه نه، نهوژی:

1- فلزاندانا رهفتاری:

پالندر مرؤشی پالدهت داکو کاره کی ئه نجام بدهت ژبو نهوئ چهن دی
دهستکه فته کی (ئه ریئتی) بۆزه تیف د کاری خو دا بدهستفه بینیت، ژبه رهن دی نهو که سین
ئاستی نهوان ی نزم بهردهوام ههست ب بیزاریی و نه ئارامیی د کارین خو دا دکهن.

يېچەوانەى ئەوان كەسان ئەوئىن ئاستى پالەمرى وان يى بلند بىت، لى دگەل ئەفئى چەندى زى دقئىت بزائىن كو بلندبوونا پالەمرى ل دەف مروقى ب شىوہەكى (مەزن و بھىز) دى كارتىكرەكا نىگەتەف ل سەر رەفتارىن مروقى كەت، چونكى دى مروف د باردوخەكى خراب دايت و ھەست ب نەئارامى و نىگەرانیەكا مەزن كەت، و باوہرى ب خەلەتئىن خۇ تامينيت و دى ھەست يى كەت ئەوى ھىشتا مافى كارين خۇ نەدايى، ژ دەرنەنجامى ئەفئى چەندى ئەو كەس نەشيت كارين خۇ ب باشى ئەنجەلم بىت.

2- پالەمرى كارتىكرەكا خۇ ل سەر پىشېينىن مە ھەيە:

پىشېينىن مروقى ب شارەزايىن وى يىن رابردوى ئە د گرئداينە، وەكو سەرگەفتن و شكەستان، بونموونە ئەو قوتابىن بەردەوام شكەستان د ئينيت و ژ سالەكى پتر د ھەمان پول دا بمينيت ئەف كەسە دى ھەمى بزاقين خواندنى بى مفا ھزىمىريت، ئەفە پىشېينىا دەرچوونى د تاقىكرەكان دا ناكەت، چونكى پالەمرەكى لاواز بۇ ئەفئى پرۇسىسى ھەيە.

3- پالەمرى كارتىكرەكا خۇ ل سەر ئاراستەكرەكا رەفتارىن مە ھەيە:

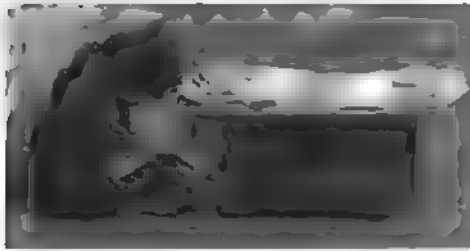
پالەمرى كارتىكرەكا مەزن ل سەر ئاراستەكرەكا رەفتارىن مە بۇ زانىارىان ھەيە، چونكى دەمى ھەبونا پالەمرەكى بھىز ئەم دى ئەوان ھەمى زانىارىان وەرگرين ئەوئىن ئەم ب گرنگ دزائىن و بزاقى دكەين د ھزرا خۇ دا ب ھەلگرين و كار يى بکەين.



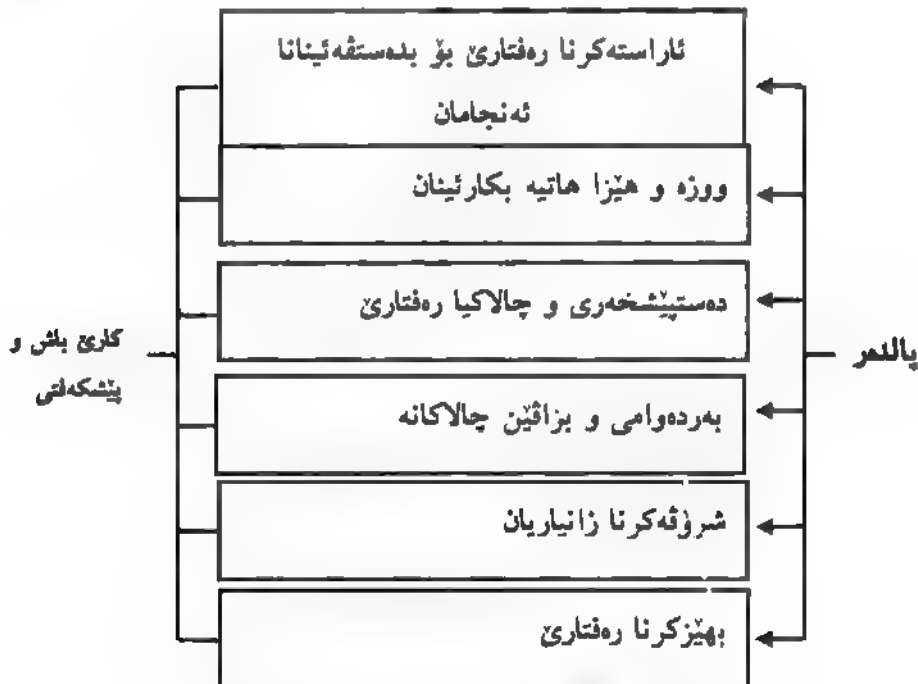
بىردۇزا شرؤفەكرەكا زانىارىان وەسا دبىنيت كو ئەو قوتابىن پالەمرى ئەوان ژبۇ خواندنى يى بلند پتر گوھى خۇ د دەنە وانەيىن خواندنى، ئەوژى پتر داخازا ھارىكارىن ژ

كەسانىن دى دكەت ژبۇ وەرگرتنا زانىياريان، ئەف كەسە بزاڭى دكەن رامانەكى بۇ ئەوان زانىياريان بدانن ئەوۋىن ئەو وەردگرن، داکوب شىۋەيەكى ساناھى د پىردانكا خۇ يا درىژەماوۋە دا كومقە بىكەن.

4- پاللىمەر دېتە ئەگەر كۆ مۇڭ دەرنەنجامەكى باش ۋ كلىڭ خۇ ب دەستە پىنىت:



ل دويڭ تىشتى مە بەرى نەھا
ئامازە پى كرى بۇ مە دىاردىيىت كۆ
پاللىمەرى گىرنگىيا خۇ يا تايەت ھەيە و ئەم
د شىن قى گىرنگىيى د ئەڭى خىشتەى دا
دىاربىكەين:



نەخشى ژمارە (7) گىرنگىيا پاللىمەرى بۇ مۇڭى

جورىن پاللىمى

مروڧى گەلەك پاللىمىن ھەين كوناھىتە ھۇمارتىن، ب تايىھەتى ئەو پاللىمىن
مروڧ ژۇنگەھى ۋەردگىرىت (الدوافع المكتسبة)، لى ژىلەبارى ئەئى چەندى زانايسان
بزاڧكرىنە ل دويڧ مەبەستى يان ژىلەمى ئەئان پاللىمان شروڧەبەكەن و دابەش بەكەنە
سەر ژمارەكا جوران:

1- پاللىمىن زىكماى (الدوافع الفطرية):



ئەف جورە پاللىمە ب رىكا زىكماى بۇ
مە دەيتە فەگواستىن و ژ دەستىكا ژىيىن
مروڧى دروست دىن، ژبەر ھندى ئەف جورە
پاللىمە بىرىكا فېركىن ئاھىن، واتە مروڧ ل
چ جە پىت يان كىز رەگەز و نەزاد پىت
ھەمان پاللىمىن ھەي، گىرنگىرىن ئەو پاللىمى
ژى ئەفەنە (پىرساتى - ئىستىن - سىكس -
دەستىڧىز - ھەبوونا پلەيەكا گەرماتىن يا ئاقىجى).

2- پاللىمىن ۋەركىرى (الدوافع المكتسبة):

مروڧ ئەئى جورى پاللىمى ژ دەۋرۋەرىن خۇ ۋەردگىرىت ئەۋزى بىرىكا فېركىن
و سەرەمەركىن دگەل ژىنگەھا كومايەتە، ژبەر ھندى ئەف جورە پاللىمە ژ
كومايەكەھەكەي دەيتە فەگواستىن بۇ كومايەكەھەكا دى و ژ كومايەكەھەكەي يا جىاۋازە ژ
كومايەكەھەكا دى، ئەف جورى پاللىمى دابەش دىيە سەر سى جوران، ئەۋزى:

أ- پالەنرەيىن كۈمەلەيەتەيىن گەشتى؛ ئەف پالەنرە د ھەمى كۈمەلگەھان دا يىن ھەين و ھەمى مەۋف خۇدانىن قى جورى پالەنرى نە، كۈ پىكھاتىە ژ پالەنرى تىكەلەيا جفاكى و خۇ لىەرنە گەرتنا بىتەي بونى.

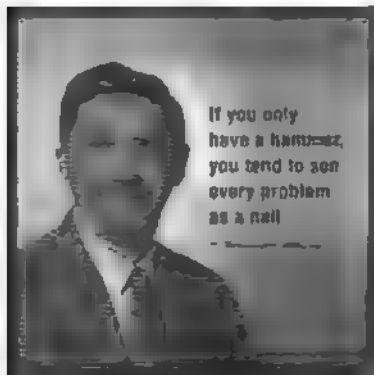


ب- پالەنرى كۈمەلەيەتەيىن شارستانى؛ ئەف پالەنرە يىن تايىبەتە ب شارستانىتەكەي و د شارستانىتەكە دىتر دا نىتە، ژبەر ھەندى ھەندەك كۈمەلگەھ بزاقي دكەن تاكى خۇ پىش بىنخ و د ھەندەك كۈمەلگەھەين دىتر دا رىك ژبۇ ئەقى چەندى ناھىتە دان، ۋەكو (زالبۇون و كونترولكرنا كەسىن دەوروبەر و مولكدارىەتەي ھتە).

ج- پالەنرى كۈمەلەيەتەيىن تاكەكەسى؛ ئەف پالەنرە يىن تايىبەتە ب تاكەكەسى فە و گەلەكا ب زەحمەتە دوو كەسان ئەف ھەمان پالەنرى ۋەكەف ھەيىت، بونمۇنە (سوز و ئاستى ھىقى و ھەز وئارەزوو و ئاراستان ھتە).

يىدقى و پالەنرىن مەۋقى؛

زانايى دەروناىسى (ئەبراھام ماسلوۋ) بوجوونەك دياركرىە، ئەۋزى ۋەسا دىت كۈ



ھەمى مەۋف بزاقا تىركرنا يىدقىيىن (الحاجات) خۇ دكەن، ئەف يىدقىياتە بىرىكا پالەنران دروست دىبن، واتە ھەر يىدقىيەكا مەۋقى دى پالەنرەكەي دروستكەت، ماسلوۋ يىدقىيىن مەۋقى ب ئەقى شىۋەي دياركرن؛ بىياتى ھەرەمى ژ يىدقىيىن بايولۇزى پىكھاتىە، و كۈيىكا ھەرەمى ژ يىدقىيا بىلەستەئىنانا

خودەیی (تحقیق الذات) یێکھاتیە، ژبۆ پتر روونکرنی ئەم د شین ھەرەمی (ماسلوا) ب ئەفی شیوەی دیاربکەین؛

- پێدقیین دەروونی (الحاجات النفسية):

- 1- پێدقیا ئارامیا دەروونی؛ واتە قورتالبوونە ژ ترسێ و ھەمی ژیلەرین وی.
- 2- پێدقیا ریزگرتنا کومەلایەتی؛ واتە مرۆف یی پێدقیە بیستە کەسەکی وەسا کو جەیی رازیبوونا ئەوی کومەلکەمی بیست ئەوا تێدا دژیت.
- 3- پێدقیا ژیناتی (انتماء)؛ واتە مرۆف بیستە بەشەک ژ کومەلی، ب جورەکی وەسا ئەو خۆ د ناڤا ئەوی کومەلی دیاربکەت و کەسایەتیان د ناخی خۆ دا فوتوکویی بکەت.
- 4- پێدقیا ریزگرتنا خودەیی (تقدير الذات)؛ واتە تاکو مرۆف دبیستە کەسەکی دیار د ناڤا کومەلا خۆ دا دقیت شیانین خۆ بەدرئەخت و دیاربکەت.
- 5- پێدقیا بەدستفەئینانا خودەیی (تحقیق الذات)؛ ئەف پالەنرە وە ل تاکی دکەت خۆ چالاکتر بکەت، و بەرگیریی ژ ئەوان ھەمی تشتان بکەت ئەوین دبنە ئەگەری کیمکرنا کەسایەتیا وی.



نه‌خشی ژماره (8) ههرمیین نه‌براهام ماسلوی

مروؤف و پالدمري نهستی (الدافع اللاشموري):

بتي ههستی مروؤفی کارتيکرنی ل سهر رفتارا مروؤفی نيشه، بهلکو هيزهک و پالدمريکي گهلهک مهزن يي ههی کارتيکرنی ل سهر رفتارا مروؤفی دکهت نهوؤی نهسته (اللاشمورا)، زانايي دهرونتاسي (فرويدی) وهسا د ديت کو نهستی مروؤفی (90%)



کارتيکرنی ل سهر رفتارين مه دکهت، نهست (اللاشمورا) زي پيکدهيت ژ نهوان پالدمرين بهرزه کو مروؤف ل دهمی نهجامدانا رفتارين خو ههست يي ناکهت، نهف پالدمري د ميتنه د نهستی مروؤفی دا، ژ بهر هندئ دهمی نهف نهسته دچيته د ههستی مروؤفی دا دپيته نهگهري شهرمزارين و بيزاربووني، ژ بهر هندئ نهف پالدمري ب شيويهکي هيمای دهر دکهفن وهکو:

ا- بهشهکي ژ ياريکرتين زاروک و مهزنان.

ب- ژ هنلهک جهز و ئارمزوويان.

ت- ل دهمی ويته کيشان.

پ- ژ ناخفتين دهملدست ژ دهفی دهر بکهيت و هنلهک جاران زي د نفيسنان دا.

ج- ژ هنلهک لقينين لهشی و ههلهچوونان ل دهمین جودا جودا دا، بونموونه وهکو گرنزينا ل سهر ليقان يان دهمی بيهنهکا نهخوش دهيته مروؤفی.

ح- هنلهک نهخوشيي دهر وونی جهسته يي نه (نفي جسمي).

ھەلچوون (الانفعال)

يېناسا ھەلچوونى:

ھەلچوون زانىنا ھەست و سوزىن مە دگەھىنىتە كەساتىن دى. و بىرىكا ھەلچوونان زى ئىم د شىن بەرگىرىي ز خۇ بگەين و خۇ ژ مەترىسيان ب پارىزىن، بونموونە دەمى ئىم توشى بارودۇخەكى مەترىسیداردىين ھەلچوونىن مە ب لەز بىرىارى د دەن ئايا بەرگىرىي بگەين يان جەھى خۇ بەھلىن و برەئىن.



سەربارى ئەقى چەندى ھەلچوون حالەتەكى مۇقايەتى يە ژ كەفن دا مۇؤف دگەل دژىت، لى ناسكرن و شرۇقەكرنا ھەلچوونان كارەكى ب سانامى ئىنە، دگەل ئەقى چەندى زى كەلەك زانايىن دەروونى بىزافكرن يېناسەكى بدەنى. ئەوژى زقرىنە ئەوان باردوخان ئەوین دگەل ھەلچوونان روى د دەن.

يېناسەكا ھەلچوونى دىژىت ((ھەلچوون حالەتەكى وژدانىي بەھىزە كو دىتە ئەگەرى تىكچوونا دەروونى و فسىلولۇژى و ھنەك دەربەرىن و لىقنىن جىاواز. ھەلچوون بەرسقۇدانەكا دوو جەمسەرى يە واتە يان دى پۇزەتىف يان نىگەتىف بىت بۇ ئەوى بابەتى ئەوى ئىم (ادراك) بى دگەين)).

يان ژى ئەم د شىن بىژىن ھەلچوون ((ھالەتەكى)) نەئاراميا دەروونى و
جەستەيى يى بېژ و بلەزە، مەۋف ب شىۋەيەكى دەملەت توش دىيىتى، ژ ئەنجامى
ئەقى چەندى مەۋف توشى تىكچوونىن دەروونى دىيىت)).

لايەتتىن ھەلچوونى

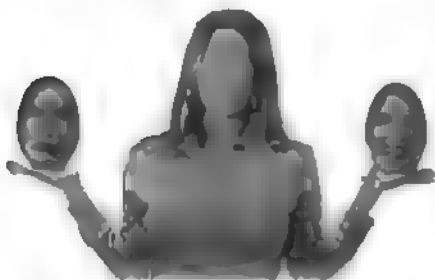
ئەگەر مە بىقەت ھەلچوونەكى شەرۋە بىكەين ۋەكو ھەلچوونا (تەرسى يان
تۆرەبوونى) دى يىنىن كو ئەف ھەلچوونە ژ سى لايەنان يىك دەيت، ئەۋزى:

1- لايەننى ھەستى خويەتى: ئەف لايەنە يى تايەتە ب ۋى كەسى ئەۋى توشى
ھەلچوونى دىيىت، واتە ئەو ب خۇ دى دەربارەي
ھەلچوونا خۇ ئاخىت و بەھسى سەۋستى ھەلچوونا
خۇ كەت و دى باسى ئەۋان گوھورانكارىن
ئىسولۇژى كەت ئەۋىن ل دەف ۋى پەيدادىن، ئەم دى
شىن بىركا دەربارەن ئەقى كەسى ئەكولىن ل سەر
ئەقى ھەلچوونى كەين.



2- لايەننى دەرەكى: ئەف لايەنە سەرچەم ئەۋان دەربىرىن و لىقن و گوتن و

گوھورانكارىن دەرەكى ب خۇفە دگىت
كو د روخسارى دەرەكى مەۋقى دا
پەيدادىن، ب ئەقى رىكى ئەم دى شىن
ھەست ب ھەلچوونا ئەۋى كەين و زانىن
ئايە ئەف مەۋفە يى تۆرەيە يان يى



دلخۆشه؟

3- لایه نئ فسیولوژی: گوهورانکارین فسیولوژی پیکهاتینه ژ زیله بوونا لیدانین دلی و بلندبوونا کردارا هه ناسه دانئ، زیله بوونا ریژا شه کری د ناقا خوینی دا، سوربوونا پرویی مرۆفی و کیمبونا کردارا هه رسکرنئ و هه شکبوونا دهقی مرۆفی، شهف هه می گوهورانکاریه ب هه لچوونین مرۆفی قه گریدانه.

ئهرکی هه لچوونئ (وظیفه الانفعال):

هه لچوون رهفتارا مرۆفی د نازرینیت و ناراسته دکهت، هه ر ژبه ر هندئ مفاصل



خۆ ژبۆ مرۆفی هه یه، چونکی هاریکاریا مه دکهت بۆ ریکهستنا خیراتین خۆ، چالاکیین مه زی ناراسته دکهت داکو باشتترین شیوه شه نجام بدهین، که له ک هه لچوونین مه هیمایه که بۆ که ساتین دهووبه رین مه داکو ئه م بزانی ئه م د چ کاودان دایه.

ب شیوه یه کئ گشتی ئه م د شین بیژین کاری هه لچوونئ بریتی یه ژ:



1- نازراندن: هه لچوون وزه یه کا پتر و به یزتر د دهته مه ههروه سا مه ژبۆ شه نجامدانا کاران پالدهت و هیمایه که بۆ رهفتارین مه د هه نه ک بارودۆخین جودا دا، یونموونه ئه و بونه وه رئ توشی مه ترسیی دیست رهفتارین وی دهینه گوهورین داکو یی

نامادەبىت بەرگىرىي ز خۇ بىكەت، ب ئەقۇ رىكى دەلىقا مانا مە د ژىيانى دا زىلدەتر
دەبىت.

2- رىكخستىن: ھەلچوون ھارىكارىيا مرۇقى دىكەت خىيراتىي خۇ بەرامبەر تىشتان ب
رىك بىخىت چونكى برىكا ھەلچوونان ئەم دى ھەست ب ھەبوونا خۇ و كەسانىي
دى كەين، ئەم دى كارى خۇ ل سەر بەنەمايى ھەلچوونىي خۇ رىك ئىخىن، واتە ئەگەر
مە بىقەت دەنگ و باسەكى نەخۇش بگەھىنە كەسەكى يان داخازا تىشتەكى ژى بگەين،
ئەگەر مە دىت ئەو كەس د كاودانەكى ھەلچوونىي خراب دابوو وى دەمى ئەم دى
ئەقۇ داخازىا خۇ ژبۇ وەختەكى دى پاشىخىن.

ژ لايەكى دىقە ھەلچوونىي مە دىتتا مە بۇ دەوروبەرىي مە و تىشتىن
دەوروبەرىي مە رىك د ئىخىت، بونموونە ئەگەر ھات و مروف د ھالەتەكى
ھەلچوونىي باش دابوو وى دەمى دى ھەمى تىشتىن دەوروبەرىي وى د ئارام و باش يىن،
واتە وى دەمى ئەو مرۇف دى ب گەشېنى تەماشەي جىھانا خۇ يا دەرەكى كەت،
پىچەوانەي قى چەندى ئەگەر مرۇف د ھالەتەكى دەروونىي بى خراب دابىت وى دەمى
خۇ جىھانا وى يا دەرەكى چەندا خۇش و جوان بىت دى ب نەخۇشى ھىتە بەرچاقىت
وى.

3- ئاراستەكرنا رەفتارى: ئەو كەسى ھەست ب ترسى بىكەت دى پىكولان كەت
برەقىت، لى ئە كەسى ھەست ب دلخوشىي بىكەت دى كارىي خۇ رىك ئىخىت، لى
كەسى غەمبار نەشەت كارىي خۇ ئەنجم بىلەت، واتە ھەلچوونىي مە رەفتارىي مە
ئاراستەدكەت، و ب رولى گونجاندنى رادىيىت، زىلدەبارى ئەقۇ چەندى ھەلچوونان
گرنگىا خۇ ژبۇ پاراستا مرۇقى ھەيە، بونموونە دەمى ئەم ھەست ب ترسى دكەين دى
ب شىۋەيەكى بىلەزتر رەقىن داکو ھىچ مەترسى ل سەر مە نەمىنىت.

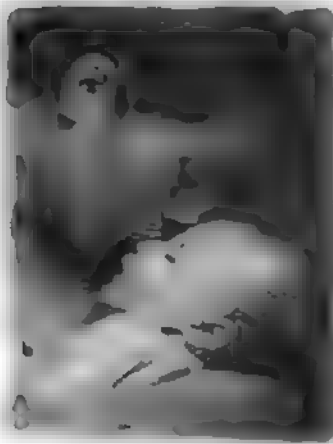


4- پەيوەندى، دەربېرىن ئاف چاقان و بارودۇخى جەستەى و ئاستى دەنگى، ئەفە ھەمى ئەو تىشتن ئەوېن پەيامەكى بىرىكا ئەوان دگەھىننە كەسائىن دەوروبەر، بونمۇونە دەمى

كەسەك دگەل تە د ئاخقىت و دەربىرىنى ژ دلخوشىا خۇ دگەت و د ھەمان دەم دا باوەشك دەيتى، وى دەمى ئەو نىشائىن ئەئارامى و بىزارىن ئە ل دەف وى.

جىاوازى دناقبەرا ھەلچوون و ھاتىفە دا:

كەلەك جاران تىكەلى دناقبەرا ھەلچوون و ھاتىفە دا دروست دىيت،



بونمۇونە دىپىژن ھەژىكرن جورەكە ژ جورېن ھەلچوونى، و دلوقانى (ھاتىفەيە)، ژبەر ھندى دقېت ئەم جىاوازىن بىخىنە دناقبەرا ئەفان ھەردوو تىيەگەھان دا، دەروناسى وەسا دىنىت كو ھاتىفە رىكخستەكا نەگورە ب شىۋەيەكى رىژەي ژ چەندىن پىكھائىن ھەلچوونى ئە دروست دىيت، ل دور ئىك بابەت د زقرىت، ئەفجا ئەف بابەتە كەسەك بىت يان كومەكا كەسان بىت، بونمۇونە ھاتىفا داىكى بۇ زارۇكى وى، دەمى ژبۇ سەرکەفتنا زارۇكى خۇ

دلخوش دىيت و دەمى زارۇكى وى توشى نەخوشىەكى دىيت ئەف داىكە دى دىلگران بىت. ل قىرە ئەم د شىن بىژىن ھاتىفە ھەلچوونەكا رىكخستىيە، بەلى ھەلچوون باردوخەكى دەملەستە، مروف تىدا ھەست ب تىكچوونى دگەتن و ئەگەر ژىلدەرى ھەلچوونى نەما ھەر زوى دى ئەو كەسە شىت ھەفەنگىا خۇ بەستە ئىنىت.

داکو نم بشين پتر جياوازيي بنخينه دناقبهرا نهان هردوو تيگههان دا دقيقت
نم ب نهقي شويي ل خواري جياوازيي دناقبهرا نهان دا دياربكهين:

ردیف	هه لچوون	عاتيفه
1	حاله ته كي بهيز و ده ملده ست و بله زه.	حاله ته كي فهارتيي ريژه يه.
2	دهر نه نجامه كه ژ رهفتاره كا ده ملده ست وه كو هه لچوونا توره بووني.	ژ چه ندين هه لچوونان پيگهاتيه كو هه مي ل دور بابه ته كي دياركري د زفرن وه كو جه زيكرني.
3	ماوي نهوي يي كورته.	ماوي وي يي دريژه و هندك ژ نهوان ب دريژاها زيي مروئي دكل مروئي دبن، وه كو عاتيفا دا يكييني.
4	ل دويف حاله تي هه لچووني ده ملده ست دهيتته رويدان.	يي گريديا به نهوي هزارا مروف ژ بابه تي دكهت.
5	هه لچوون يا په هايه (مطلق)، واته بهرامبيري هه ر تشته كي غريب دي بو مه هه لچوون دروست بيت.	نهفه يا سنورداركريه، ل دويف ده مي تايبه تمه نديا خو دروست دكهت.

خشتي ژماره (2)

جياوازي دناقبهرا هه لچوون و عاتيفي دا

هەقسەنگيا هەلچوونى (التوازن الانفعالي):



هەمى كەسان رێژەيەكا هەلچوونى هەيە، ئەفجا چ كۆم يان زۆر، ههچ كەسەك ژلايى هەلچوونان قەيى تەمام (كامل) نينه، ژبەر هەندى هەقسەنگيا هەلچوونى ل دەف مەوۆسى بابەتەكئ رێژەيە، مەوۆف ب شەف و رۆژەكئ دا نەشەت هەقسەنگيا هەلچوونى بەستەخۆفە بێنیت، چونكى ئەف كەردارە پێدئى ب چەندین هەيف و سالان هەيە.

زانایان هەندەك تايهەتمەندى بۆ وان مەوۆفان يىن دانايىن ئەوین هەقسەنگيا هەلچوونى ل دەف هەي، ئێك ژ ئەوان زانایان (جیلفورد) ئەوى ژى وەسا دیت كو ئەو كەسئ هەقسەنگيا هەلچوونى هەيت ئەو مەوۆف ((كەسەكە كو وى دیتەك و نیازەكا بابەتى بۆ خوەيەيا خۆ هەيە، و ئەو دكاودانن جودا دا هەست و ئارامى دكەت، ئەف كەسە ژ خۆپەرسەتئ يى دویەر، ژبەر هەندى دەمئ ئەو تێینیا كەسانن دى دكەت دئ كەلەكئ هەستدار (حەس) بێت واتە ب شێوەيەكئ بابەتى دئ كەسانن دى هەلەنگەيت))، د پێناسەكا دیتەر دا (خەلیل 2007) ئامازە پێكریە كو هەقسەنگيا هەلچوونى بریتى يە ژ ((شیانن كەسى ل سەر كونترولكرنا رەفتار و هەلچوونن خۆ و ب نەرم و ئارامى سەرەدەريئ دگەل كاكودانن جیاواز دكەت ب شێوەيەكئ راست و دروست سەرەدەريئ دگەل كەسانن دى دكەت)).

ساخلەتتەن ئەوان كەسان ئەولەن ھەقسەنگيا ھەلچوونى ل دەف ھەي،

1- ئەوان كەسان شيائىن كونترولكرنا تۆرەبونى و چارەسەركرنا ئارۋىشەن خۇ ھەنە يىن كو توندوتىزىيى بكارىيىن.

2- ژبەر كو دا ل پاشەرۆزى مفايەكى زىدەتر بەستخۇڧە يىنىت ئەف كەسە دى دەستان ژ خوشيىن نھا بەردەت.

3- ھەردەمى ئاستەنگ بۇ دروست دېن دى بەرگىرى و بزاقتىن بەردەوام ژبۇ نەھىلانا ئەفان ئاستەنگان كەت.

4- دى ژ خۇيەرسىتى (انانىيە) دويركەڧىت و دى گرنگىيى ب كەسانىن دەوروبەر دەت.

5- دەمى شكەستى د ئىنىت و توشى نەخوشيان دىيت وى دەمى ئەوى شيائىن بەرگىرىي ژبۇ ئەڧى چەندى ھەنە.

(ملىجى) بوچوونەكا تايىت دەربارەي ئەوان كەسان ھەيە ئەوين ھەقسەنگيا ھەلچوونى ل دەف ھەي، ئەوژى ئەڧەيە:

1- ئەوان كەسان شيائىن كونترولكرنا ھەلچوونىن خۇ ھەنە، و ژبەر ئەگەرەكى سادە تۆپە نابىن.

2- شيائىن كونترولكرنا ھەز و ئارەزووين خۇ ھەيە ژ پىخەمەت بەستەئىنانا قازانچەكى باشتەر ل پاشەرۆزى.

3- خۇ ژ رەڧتارىن زارۇكىيى دويردكەت، وەكو خۇيەرسىت و مولكدارى و دىن بلىدى.

- 4- ل دەمەن ھەلچوونان دا ئەف كەسە يى ل سەر خۇيە و جىگىرە.
- 5- دى پىشەستى ل سەر خۇ كەت و شيانين بەرپرسيارەتەن ھەنە.
- 6- شيانين ھەين خۇ لەر نەخۇشى و شەكەستان بگريت.
- (ئىنگلىش و پىرسن) ئامازى دەنە ساخەتەن وى كەسى ئەوئ ھەفەنگيا ھەلچوونى ھەي، ئەوژى:
- 1- بەردەوام شيانين كاركرنى ھەنە، بى كە ھەست ب ماندىپوونى بگەت، و ھەست ب گرنگيا كارى خۇ دگەت.
- 2- شيانين ھەژىكرنى ھەنە، پەيوەندىان دگەل كەسانين دى دروست دگەت، و كارتىكرنى ل سەر كەسانين دەوروپەرىن خۇ دگەت.
- 3- د برياران دا باوەرى ب خۇ ھەيە، و شيانين ھەلسەنگاندنا بريارين خۇ ھەيە ب وى شېۋەي ژبۇ كاودانان دا باشتەين بريار بەت.
- 4- رىزى ل كەسانين دى دگريت ب شېۋەيەكى رىك و پىك سەرەدەرىن دگەل مەۋقان دگەت.
- 5- شيانين مفا ۋەرگرتنى ژ كەسانين دى ھەيە، داکو ئاستى خۇ يى زانستى و روشەنبرى پىش بىخيت و بزاقى دگەت خەمەتا مەۋقايەتەن بگەت.
- 6- بزاقى دگەت بارودۇخەكى گونجاي ژبۇ زيانا خۇ بەستە يىنىت بى كە ھىچ كەسەكى ژبۇ بەرژەۋەندىن خۇ ئىستغلال بگەت.
- 7- ئەف كەسە ل دەف كەسانين دى جەي باوەرىن يە.

بیردۆزین ھەلچوونان (نظريات الانفعالات):

ژمارەکا بیردۆزین جیاواز ھەنە، ئەقان بیردۆزان بزاڤکریە حالەتین ھەلچوونین
مرۆڤی شرۆڤە بکەت، ژ ئەوان بیردۆزان:

1- بیردۆزا (جیمس لانج):

ئەم دزانین کو ئە کەسێ خەم و ئازار ھەبن دکەتە گری، ئەوێ تۆرە دبیت دئ
دانیتە کەسەکی، و ئەوێ ب ترسیت د لەرزیت، لئ زانا (ولیم جیمس) ی بوچوونەکا
جیاواز دەربارە ی ئەقان ھەلچوونان ھەبە و وی وەسا دبیت کو ئەم دکەینە گری ژبەر
ھندئ ئەم خەم دکەڤین، و ئەم د دانیتە کەسەکی ژبەر ھندئ ئەم تۆرە دبین، واتە
حالەتێ ھەلچوونێ پشتی رەفتاری دەڤت، نەکو حالەتێ بەری رەفتاری یە، واتە ل
دوێڤ بوچوونا (ویلیم جیمس) ی ھەستکرن ب ترسێ پشتی گوھورانکارین
فسیولۆژی دەڤت، و زانایی دانمارکی (کارل لانج) ی پشتەقانی ئەقێ بیردۆزێ دکر ژبەر
ھندئ ئەف بیردۆزە ب بیردۆزا (جیمس - لانج) یا بەرنیاسە.

جەئ ئاماژێ یە کو چەندین رەخنە ل ئەقێ بیردۆزێ ھاتنە گرتن، ژ ئەوان:

أ- ھەمی ئەو تیکچوونین ئاماژە پیئ ھاتیشەدان کو دبە ئەگەرئ ھەستکرنێ ب
ھەلچوونان ژ گەلەک حالەتین دیتەر دەردکەڤن، بی کو مرۆڤ ھەلبجیت (منفعل) بیت.
ب- جیاوازیەکا مەزن دناقبەرا گوھورانکارین فسیولۆژی ب خۆ ھەبە ئەوین ژ حالەتێ
ھەلچوونێ پەیدا دبن.

ج- د ھندەک تاقیکرناں دا دەردکەڤیت دەمی پەیوەندئ دناقبەرا دەماران و میشکی دا نەما
وی دەمی دئ بەردەوام نیشانین ھەلچوونێ ل دەڤ مرۆڤی پەیدا بن، واتە تیکچوونین
جەستەیی ژ یۆ ھەلچوونان نایە مەرج.

2- بێردۆزا (کانون - باردا)،

زاننا (کانون) ژ ئەوان رەخنەگران بوو ئەوین رەخنە ل بێردۆزا (جیمس لانج)ی گرتین. دەمی ئەوی ئەکولین ل سەر گیانە وەرمان د کرین چەندین دەرتەنجەلم بۆ وی دەرکەفتن، کو بونە وەرمان (ئەقجا چ مرۆف یان گیانە وەر بیت) ئەگەر توشی حالەتەکی هەلچوونی دین دئ گوهورانکاریین فسیولۆژی ل دەف پەیداين، کو ئەف گوهورانکاریە ب فیان و ئیرادی مرۆفی نابن، دئ ب نەفیان (الارادی) بن، چونکی گوهوریتین فسیولۆژی ل ژێر کۆنترۆلا فیانا کۆتەندامی دەماری ب خۆ دانە.

3- بێردۆزا دوو فلکەران (شاشتر)،

ئەف بێردۆزە ل ئەوی دەمی پەیدا بوو دەمی چەندین پرسیار ل دەف زانایین ھەرووناسی دا ھاتینە ئازراندن، ژ ئەوان، ئەو چ پەیوەندیە ئەوا دناقبەرا ئەوا ئەم ھزر ژێ دکەین و ئەوا ئەم ھەست یێ دکەین؟ ئەری ھەلچوونین مە ژ ئەنجامی ھزرین مەنە؟ ئەری ئەم د شین بڕیکا گوھورینا ھزرین خۆ ھەلچوونین خۆ بگوھورین؟ ژبۆ بەرسفدانا ئەقان پرسیاران زانایین ھەرووناسی د ئەوی باوەری دا بوون کو کردارین مەیین مەعریفی (ئیلراک - بێرھاتن - شروۆفە کرن) پیکھاتی سەرەکی ھەلچوونین مەنە.

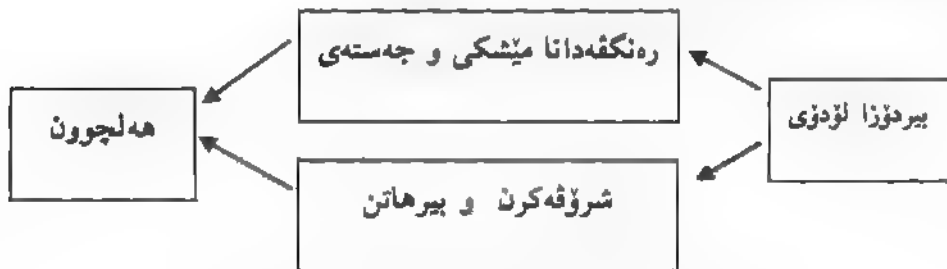
زانایەکی ھەرووناسی ب ناڤی (شاشتر) بێردۆزەکا تایبەت دانا بناقێ بێردۆزا (دوو فلکەران) ل دویف بوچوونا ئەفی زانای ھەردوو فلکەری (جەستەیی - فسیولۆژی) و (مەعریفی) رولەکی گرنگ د ھەلچوونین مەدا ھەبە، واتە ئەفی زانای ژ لایەکی فە لایەنگریا بێردۆزا (جیمس - لانج)ی دکر چونکی ئەوی ژێ ئامازە ب گرنگیا رولی گوھوریتین فسیولۆژی و جەستەیی ل دەمی ھەلچوونان دا دکر، و ژ لایەکی دیترە لایەنگریا بێردۆزا (کانون - باردا)ی دکر ب ئەوی چەندی کو ھەمان

گوھورىيىن فسيولۇژى بۇ ھەلچوونىن مە پەيداىدىن، واتە (ل دەمى تۆرەبوونى و ترسى و نەئارامى) گوھورىيىن فسيولۇژى ۋەكو ئىك دىن.

4- يىردوزا لۇدۇ:

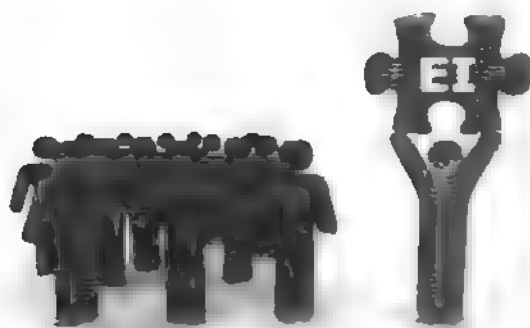
زانا (جوزىف لۇدۇ 1996) گوھورىن ل سەر پىردۇزىن مەعريفى كرن دەربارەى ھەلچوونان، چونكى ئەوى ۋەسا دىت كو ھەمى مۇقان سىستەمەكى تايەت بۇ شۇقەكرنا ھەلچوونان ھەيە، ل دويىف جياوازا ھەلچوونان ھەر سىستەمەك ژ سىستەمەكى دىترىن جياوازا، بونموونە (ترسيان) ب چالاكيا پشكا مېشكى مۇقى (ئەمىگدالا) فە گرېدايە، بىن كو پىلدى ب شۇقەكرنا مەعريفى پىت، لى ھەستكرن ب كۈنەمى و كومفەكرنا بىرھاتنان و بەراوردكرنا بىرھاتنانىن ۋەكو ھزرى، پىلدى ب شۇقەكرنا مەعريفى دىيت.

ۋاتە ھەر رەنگفەدانەكا ھەلچوونى ب چەندىن فاكتەران كارىگەر دىيت، ژ ئەوان (رەنگەدانىن مېشكى - كارى جەستەى - شۇقەكرن - بىرھاتن) ئەقان ھەميان پەيوەندى ب ئەقى بارودۇخى ئە ھەيە، و ئىم دىيىن ھزرا زانا (لۇدۇى د ئەقى نەخشى ل خوارى دا روون پكەين:



نەخشى ژمارە (9) يىردوزا لۇدۇى يا ھەلچوونان

ژیریا هه لچوونئ (الذکه الانفعالي – Emotional Intelligence)



د چهند سالتین پوری دا
بوچوونا زانا یان سه یار هت
زیره کیئ گوهورانکاری ب سهردا
هاتن، و بوچوونین نوی بو
زیره کیئ پیشان دان، نهوان وه سا
د دیت کو زیره کی بتنی یا
گریدای نینه ب لایه نه کی شه

به لکو زیره کیئ گه لهك لایه نین گرنك هه نه، ژ نهوان ژیریا هه لچوونئ (الذکه
الانفعالي)، ل دویف بوچوونا زانا یان زیره کیا عقلی بتنی (20%) رولی خو د
سه ركه فتنین مرؤفی دا هه یه و (80%) هه نهك هوکارین دیتر دپنه نه گه ریئ سه ركه فتنه
مرؤفی ژ نهوان هوکاران (ژیریا هه لچوونئ) یه.

ده ستیپكا نهوان شه كۆلینان نهوین ل سه ر ژیریا هه لچوونئ هاتینه شه نچام دان
شه دگه رنه شه بو چه رخی (18)، ههروه كو (مایر و سالؤفی) ناماژی پی دكه ن، ل وی
ده می زانا یان عقلی مرؤفی دابه شكره سه ر سی به شان، نهوژی.

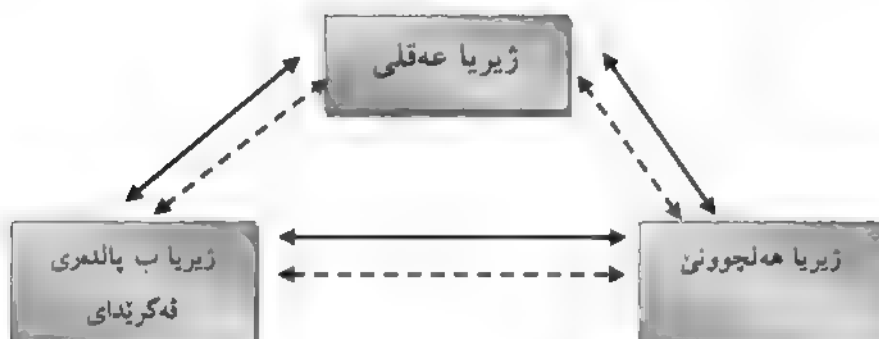
1- زانین Cognition: زماره كا كاران هه نه وه كو هزر كرن، بیرئشان، بریاردان و
پروسین دیتر یین عقلی.

2- هه لچوون Emotion: لایه نین میزاجی (گیولی) بخؤفه دگريت وه كو دلخوشی،
ئارامیا دلی، تۆره بوون، بی هیقیوون، دوودلی و خو له رگرتنا بارودؤخین جودا جودا.

جهی ناماژی یه كو (زانین و هه لچوون) هه ردوو پئكفه (ژیریا هه لچوونئ)
پئك دئینن، و د نهقی زیره کیئ دا كومه دین و هه قدوو ته مام دكه ن.

3- پالډر Motivation: لایه نین بایولوژی یین مروقی شه دگريت، و ب نهوئ نارمانجی قه یا گریدایه نهوا مروف بزاقا بله سته نینانا نهوئ دکهت.

زانا (مایر)ی زیره کی ل سر سئ جوران دابه شکر، نهوژی (زیریا عقلی، زیریا هه لچوونی و زیریا گریدای ب پالډری قه) نه فان هه رسئ جورین زیری ب ریژه یه کا جیاواز په یوه ندی دکهل نیک و دوو هه یه، هم د شین نهقی په یوه ندی د نهقی نه خشی ل خواری دا دیار بکه یین:



هه ردوو زانایان (جون مایر و پیتړ سالوفی) پیتاسه کا تایهت دا هه لچوونا



زیری، ل دویت بوچوونا نهوان زیریا هه لچوونی بریتی یه ژ (کومه کا زانین و شیانین عقلی، یا گریدایه ب شروقه کرنا زانیارین هه لچوونان و یا تایهتسه ب ئیدراکا هه لچوونان و بکارینانا وی بؤ ناسانکرنا کردارا بیرئینانی و تیگه هشتا هه لچوونین

خۆ و کەسانێن دی، دگەل رێکخستنا هەلچوونان).

ژیریا هەلچوونێ گرنکیا خۆ د ژيانا مرۆفی دا هەیه، ب تایبەتی د لایەنی کاری و پەيوەندیین کومەلایەتی، بـسپـورین لایەنی پـیشـەـسـازی و پـەرـوـەـردەـی گـرنـگـیـەـکا تـایـبـەـت یا دایە ئەفی جووێ ژیری و زیرەکی، تاکەهشتیە ئەوی پادەیی کو ژیریا هەلچوونێ وەکو پیشەرەکی بۆ فەرمانبەرێ سەرکەفتی بدان، ل دەف بسپوران ژێ شارەزایا بـتـنـێ پیشەر نینە داکو بزانی ئەف کەسە دی کاری خۆ ب سەرکەفیانە ئەنجام بدەت یا نە، بەلکو چەندین فاکتەرێن دیتەر هەنە کو یا پێدەیی مرۆف ئەنجام بدەت دا کو بشیت بریارێ ژبۆ سەرکەفتن و نەسەرکەفتنا کەسانێن دی بدەت، ژ ئەوان فاکتەرەکان، چەوانیا سەرەدەریکرنێ یە دگەل ئاریشان و هەفالان د ناڤا کاری دا، و شیانێن بەرگریا کاری، ئاراستی و بەرامبەری کاری، رێژەیا پالەری وهتد، کو پشکەکا مەزن یا ئەفان فاکتەرەکان دگەفتە چارچوونێ ژیریا هەلچوونێ (الذکە الانفعالی).

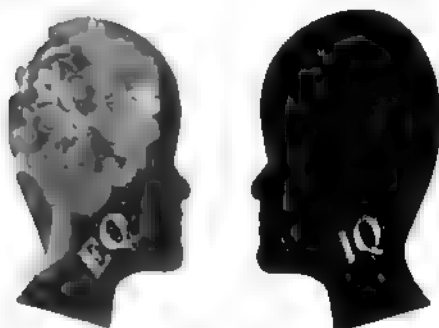
ژ لایەکی دیتەر فە گرنکیا (ژیریا هەلچوونێ) د ناڤا قوتابخانێ دا یا گریدایە ب پادێ گونجاندنا قوتابی دگەل وانە و ماموستا و هەفالین ئەوی یێن ناڤا پوڵێ دا، ئەفان هەمیان کارتیکرنا خۆ ل سەر پادێ تیگەشتا ئەوی بۆ بابەتان هەیه و هاریکاریا قوتابی دگەت داکو پەيوەندیین ساخلەم دگەل قوتابخانێ دروست بکەت و ل دوماهی دا رەنگفەدانەکا باش ل سەر ئاستی قوتابی هەبیت.

ژبەر ئەفی مەبەستی وەلاتین پێشکەفتی گرنکیەکا تایبەت د دەنە ئەفی جووێ

زیرەکی د ناڤا قوتابخانان و کومیانیان،

چونکی ئەکولینان سەلماندیه کو ژیریا

هەلچوونێ ئامراز و رێکەکا سەرکەفتیه بۆ



يېشىيىكرىنا رادى سەركەفتى تاكى دىكارىن و يىن پاشەرۇزى.

ئەو زانائىن گىرنى ب (ژىرىا ھەلچوونى) داين ئەوان گەلەك ئەكۆلىن ل
سەر ئەقى بابەتى كىرە، ھەروەسا زانا (دانىال گولمان) پىرتوكەك بىناقى (ژىرىا
ھەلچوونى) دروستكەرى، ئەقى زانائى بىردۆزەك ل سەر ئەقى بابەتى دانايە، ئەو د ئەوى
باوهرى دابوو كو يا يىندىقە ئەف جورى ژىرىى د ناقا كارى دا گىرنى پى بەيتەدان،
چونكى ل دوىف بوجوونا وى (ژىرىا ھەلچوونى) پەيوەندىكە مەزن دگەل رادى
ئەنجامدنا كاران ھەيە، ئەقى زانائى وەسا د دىت كو دقۇت ئەم بىرىكا ئەكۆلىن ل سەر
شيانىن تاكى يېشىيىنا سەركەفتى ئەوى كەسى بىكەين، ئەفجا چ ب لايەتى (ھوشمەندىا
خۆدەيى بىت، يان رىقەبرنا خۆ و ھوشمەندىا كۆمەلايەتى و رىقەبرنا پەيوەندىا) بىت،
زانا (گولمان)ى ناقى ئەفان شىيانان كىرە شىيانىن ھەلچوونان Emotional
Competence، ئەم د شىن بىردۆزا (گولمان)ى ب ئەقى خىشتى ل خوارى كورت
بىكەين:

<p>شىيائىن كۈمەلەيەتى Social competence</p>	<p>شىيائىن خۇدەيى يىن كەسى Self-personal competenc</p>	<p>شىيان چالاكى</p>
<p>ھوشمەندىا كۈمەلەيەتى: - ھەقسوزى. - ھارېكارىا كەسانىن دىتر. - ھوشمەندىا سرۇشتى كارى.</p>	<p>ھوشمەندىا خۇدەيى: - زانين و تىگەھشتا خۇدەيى . - ھەلسەنگاندەكا ھویر بۇ - ھەلچوونىن خۇ. - باوھرى ب خۇ بوون.</p>	<p>زانين و تىگەھشتا ھەلچوونان Emotion Recognition</p>
<p>برېقەبرنا پەيوەندىان دگەل كەسانىن دىتر: - كارتىكرن لسەر كەسانىن دىتر. - پەيوەندى دگەل كەسانىن دى. - برېقەبرنا ھەفركىي. - سەركردايەتى. - پىشتەفانىا كەسانىن دىتر. - دروستكرنا پەيوەندىيىن بھىز دگەل كەسانىن دىتر. - ھارېكارى وكاركرن دگەل كۈمەلى.</p>	<p>برېقەبرنا خۇ: - كونترۆلكرنا خۇ. - ھەستكرن ب بھايان. - ھەستكرن ب خۇ. - شىيائىن خۇ گونجاندنى. - پالدمر بۇ بەستقەئىنا ئەنجامان. - دەست پىشخەرى.</p>	<p>رىكەخستتا ھەلچوونان Emotion Regulation</p>

پەيوەندىدا دىئالېگرا ھەلچوون و پالەنران دا،

پەيوەندىدەكا بەيىز دىئالېگرا ھەلچوون و پالەنران مە دا ھەيە، ئەم د شىن ئەفەن
پەيوەندىدە ب ئەفەن خالەن ل خوارى دياربەكەين،

1- وى دەمى ھەلچوون بۇ مە دروست دىيەت دەمى كەسەك پالەنران مە يىن سەرەكى
د ئازىنەت، ئەوى دەمى ھەلچوونەن مە دى بەيىزىن دەمى ئازىنەتەرى يى بەيىزىت و
چاقەرەكەرى نەبەت، بونموونە مرنا كەسەكى نەزىك ژ ئەگەرە رويدانەكا دلتەزىن، يان
دەمى دەملەست ترومبەلەك ل كەسەكى ب دەت دەمى ژ جادى دەرباز دىيەت.



2- وى دەمى دى بۇ مە ھەلچوون دروست
بەت دەمى رەك ل پالەنران مە دەيتەگرتن،
واتە ئەف رەفتارە رەكەن ل كەشتەن ئارمانجەن
مە دگرت و ھارىكارىا مە ناكەت ئەم بگەھىنە
ئارمانجەن خۇ، بونموونە (دەمى) تە بقت كەل
و پەلەن پەدەن ژ بازارى بەكى و ئەو كەل و
پەل نەمىنە د بازارى دا).

3- وى دەمى ھەلچوون بۇ مە دروست دىن

دەمى دەملەست پەدەن مە دەيتە تەركەن و ب شەيەيەكى نەچاقەرەكەرى، بونموونە
وەرگرتە خەلاتەكى ب بەا د تىرەشكەكى دا، يان سەرەكەفتەكا نەچاقەرەكەرى د
نەشتەگەرىەكى دا، يان سەرەكەفتەكا نەچاقەرەكەرى ل دەف قوتابى د تاقەرنەكى دا.

ھەلچوون و نەخوشىيىن دەروونى:



ل دەف مە ھەميان تىشتەكى ئەشارتى
نيتە كۈ پەيوەندىكە بەيژ دناقبەرا عەقل
و لەشى مەۋى دا ھەيە، و ھەر ئىككى
كارتىكرنا خۇل سەر يا دىتر ھەيە،
واتە دەمى مەۋى توشى نەخوشىيەكا
جەستەيى دىيىت ئەقلى نەخوشىيى دى
رەنگفەدانەكا بەيژ ل سەر بارى

دەروونى مەۋى ھەيىت، بونموونە ئەو كەسى توشى پەرسىقى يان سەرىشەن دىيىت
وى دەمى دى ھەست ب يىزارىيەكا مەزىن كەت.

يىچەوانەي ئەقلى چەندى زى راستە، ئەگەر مەۋى ژلايى دەروونى قەيى تەمام
نەيىت، دى توشى نەخوشىيىن جەستەيى زى يىت، بونموونە ئەگەر كەسەك گەلەك
خەمان بىخوت و بەردەوام نەئارامى ھەيىت ئەوى دەمى دى توشى كۈمەكا نەخوشىيىن
جەستەيى يىت، ۋەكۈ نەخوشىيا گەدەيى و شەكر و دلى، دىيژنە ئەقان نەخوشىيان
نەخوشىيىن (سايكوسوماتى).

بھائی چاری



ٹارمانجین ٹھی بھائی

د ٹھی بھائی دا دھیتہ پشبینی کرن خویندہ ٹان
ٹھان زانیاریان بلہ ستھہ بینیت:

- زانینا تیگہی بیرٹینائی و جورین
وئ.
- دیارکنا بوچوونا مہرینی بو
بیرٹینائی.
- بہحسکنا ٹھوان ٹھگہران ٹھوین
کارتیکرنی ل سہر بیرٹینائی دکھن.
- فیربوونا تیگہی ڈیبرکرنی.
- دیارکنا دھرٹہ نجامین ٹھکولینان ل
سہر بیرٹینان و ڈیبرچوونئی.

- بېرئىنان:

زانايى دەروونى (نايسر) دېيىت :
بېرئىنان (التذكر) بىتائى پرۇسسىا عەقلى مۇرقى
يە و ئەو ھىزەيە كۈ ھەمى پرۇسسىن عەقلى ب
كار دىيىت، چونكى بى بېرئىنان دى ھەمى
رويدائىن ژيانى يىكھاتى بن ژ دووبارە كرنەكا
بى مفا و مۇف تىدا ھىچ تىشتەكى ئاپىت،
ژبەر ھندى بېرئىنان ب پرۇسەكا مەعريفى يا
ژيانى يا كرنىك دەيتە ھۇمارتن.



ئەگەر مە بىتائى پىئاسەكى بەينە

بېرئىنانى ئەم دى شىن بىيىن ((بېرئىنان پرۇسەكا عەقلى يە، ب رىكا وى ئەم دى شىن
بىرا خۇل ئەوان ھەمى زانىارىان ئىنىن ئەوین مە كومفەكرىن، و ب پرۇسەكا ئالوز
دەيتە ھۇمارتن، چونكى چەندىن پرۇسسىن دىتر ژى ب خۇفە دگىرىت وەكو (ھەلگىرتن،
پاراستن، ژفراندن، زانىن و نياسىن، ئىدراك، ھوشمەندى).

1- پرۇسەيا ھەلگىرتن و پاراستى (الاحتفاظ): واتە ھەلگىرتا ئەوان زانىارىانە ئەوین
مۇف رۇزانە روبەرو دىيىتى وەكو لى زانىن (مھارات) و داب و نەرىت و زانىارى.

2- ئەگەراندن (الاسترجاع): ئەف پرۇسەيا يىك دەيت ژ ئەگەراندنا ئەوان زانىارىان
كو بەرى ھىنگى مە د مىشكى خۇ دا ھەلگىرت بن وەكو ئەگەراندنا پەيف و رامان و
وئەيان ھتد.

3- پروسىيا زانىن و نياسىنى (التعرف): پىكھاتىيە ژ زاتىن و تىگەھشتا مرقۇسى بۇ تىستان وەك بەشەككى زانىارىيىن مە يىن كەقن، بونموونە دەمى مە بۇ دووم جار گوھل سترانەككى دىيت ئەم ل دەف خۇ دووبارە دكەينەقە، چونكى ئەم ھەست پى دكەين كو بەرى ھىنگى مە ئەف سترانا گوھلى بىوى و پىشكەكا وى مە ژبىركرىيە، يان ژى دەمى ئەم بۇ دووم جار جھەككى دىيىن ئەوى دەمى ئەم دى وى جھى زانىن و نياسىن.



جورىن بىردانكى (انواع الذاكرة):

مە سى جورىن بىردانكى ھەنە، ئەوژى:

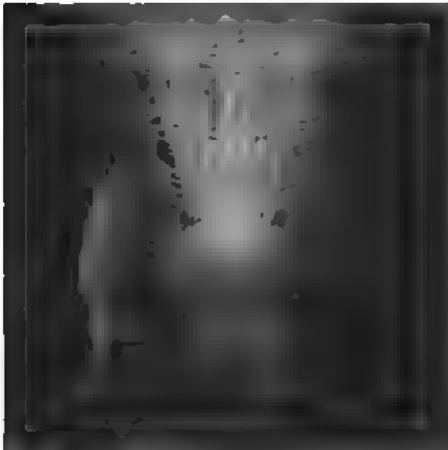
1- بىردانكا ھەستى (الذاكرة الحسية): بەردەوام ھەستەوېرىن مە دەينە ئازراندن ئەوژى ب رىكا چەند زانىارىيىن جودا جودا، رۇزانە چاقىن مە چەندىن وئەيان دىيىن، ئەم بىرىكا دەستىن خۇ ھەست ب گەرمى و سەرما و نەرمى و رەقاتىيا تىشتىن دەوروبەرىن خۇ دكەين، واتە ھەمى ئازرىنەرىن دەوروبەرىن مە دچنە بىردانكا مەيا ھەستى دا و بۇ ماوۋەككى گەلەك كىم د مىسن، ئەقلى جورى بىردانكى گەلەك تايىيەتمەندى ھەنە، ژ ئەوان:

1- رىكخىستا قەگەراندنا زايارىيان دناقبەرا ھەستەوېران و بىردانكا كورتە ماوۋە دا (الذاكرة قصيرة المدى)، و د شىت (جوار يەككىن مەعريفى) د ئىك دەم دا قەگوھىزىت، و ئەف يەكا مەعريفى (پەيىف يان پىت يان رستە) دىيت.

2- كومفەكرنا ئازرىنەران بۇ ماوۋەككى كورت و چەند چركە پىشتى نەمانا ئازرىنەرى.

3- نه گوهاستنا وینه یه کئی راست و دروست ژ جیهانا دهره کی، نه وژی بریکا ههسته وهران، و دیار کرنا زانیاریان و دانانا کوده کئی بۆ نهوان زانیاریان.

ب- بیردانکا کورته ماوه (الذاكرة القصيرة المدى): ب نهئی جورئ بیردانکئ مرؤف د



شیت پیرا خو د نهوان زانیاریان بینیت نهوین بۆ ماوه یه کئی کورت گوهلئ بوین یان دیتین، دگهل وئ چهن دئ دا نهو ب ته مامی ناگهه ژ نهوان زانیاریان نه بوویه، مرؤف د شیت ب سانهی نهوان هه می زانیاریان بۆ ده مه کئی کورت کومفه بکته.

- بیردانکا کورته ماوه (الذاكرة قصيرة المدى) دوو کارین ههین:

ئیکم: کومفه کرن زانیاریان بۆ ماوه یه کئی کورت.

دووم: هه لیزارتنا زانیاریان داکو زانیاریین مه به ستدار ژ ناقا زانیاریان به ته بیردانکا دریزه ماوه (الذاكرة طويلة المدى)، نهئی جورئ بیردانکئ ژئ چهن دین تاییه ته مندی هه نه، ژ نهوان.

- ماوئ کورمه کرنا زانیاریان یئ سنورداره، بۆ 15 تا 18 چرکا د مینیت.

- ده می نه گهراتندا زانیاریان یئ سنورداره، زانا (میلله رای شیانین نهئی بیردانکئ ژبۆ هه لگرتنا زانیاریان ب (نهه یه کئین مه عریفی) دانایه.

- پشتي (18) چرکان ژ گه هشتا زانياريان بؤ بيردانکا کورته ماوه، سهره دهری دگهل نه هيتته کرن و دووباره نه بيت و نه هيتته راهيتان دا بؤ خه زنکرن نه وان زانياريان وی دهمی مرؤف دئ زانياريان ژ بيرکته.

- دهمی تم د بيردانکا کورته ماوه دا سهره دهری دگهل زانياريان دکهين و نه وی دهمی ناگه هامي يا بهر بهلاف و بژاله بيت دئ يته نه گهری ژ ده ست دانا زانياريان.

- دهمی ب شيوه يه کي بله ز زانياری د چنه بيردانکا کورته ماوه دا دئ يته نه گهر زانياريان کهفن نه چار بکته بچنه ژ دهره ی بيردانکا کورته ماوه دا، ديترنه نه فی حاله تی (گوپين).

پروسا کود دانان د بيردانکا کورته ماوه دا،

کود دانان د بيردانکا کورته ماوه دا ب س جوران دهيتته کرن، نه وژی:

تيکم: کؤد دانانا دهنگی: دهمی مرؤف سهره دهری دگهل دهر و بهرين خؤ دکته نه وی دهمی مرؤف بزائي دکته کؤده کي بدانيته سر بونموونه کؤدئ دهنگی ژماره (4) يي جياوازه ژ ژماره (7) و نهف هردووک جياوازن ژ ژماره (9)، ژ لايه کي ديترنه تم بريکا دهنگی زينده و مران د نياسين، خؤ نه گهر تم وئنه يي نه وان ژي نه بينين.

دووم: کؤد دانانا وئنه ی: مرؤف په ناي د به ته بهر جودا کرنا تشتين دهر و بهرين خؤ نه وژی ل دويش وئنه يي نه وان، ديترنه نه فی جورئ کؤد کرنی بيردانکا فوتوگرافي، چونکي مرؤف وهکو ثاميرئ وئنه يان دگريت و هزرا خؤ کومفه دکته نه.

سييم: کؤد دانانا راماني: تم د شين کؤده کي بؤ نازرينه رين دهر و بهرين خؤ بدانيين داکو ب ساناهي پيرا خؤ بيننه زانياريان، بونموونه تم کؤده کي بؤ دهنگی ثافره تی و زهلام و زارؤکی د دانين و ژيک جودا دکهين، تم زينده و مران ل دويش زيانا نه وان ل

سەر چەند بەشان دابەش دكەین وەكو زیندەومرین ل سەر هسكاتی یان د ئاقی دا
دژینهتد.

ج- بیردانكا درێژه ماوه (الذاكرة الطويلة المدی)،

د شیانا مروفی دایه بیرا خو د هندەك زانیاریین كەفن و درێژه‌ماوه بینین، وەكو
بیرا خو ل ئەوان بیرهاتنان بینین ئەوین بەری چەند دەمژمێران یان رۆژان یان سالان
هاتینە رویدان، و هندەك جارن ئەف زانیاریه تا درێژاهیا ژینی مروفی دگەل مروفی د
مین، وەكو ئاقی مروفی و میژوو یا ژ دایك بوونا وی یان هندەك پەیفین دەستپێکی
(سەرەتایی).

ئەگەراندنا زانیاریان ژ بیردانكا درێژه‌ماوه ژمارەكا ستراتیژیین تایبەت هەنە، وەكو
(چەوانیا سەرەدەریكرنی دگەل زانیاریان و چەوانیا پێكشینانا ئەوان و دووبارە پكارئینانا
ئەوان).

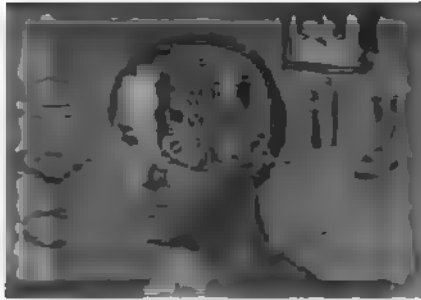
جەمئ ئاماژە پێكرنی یە هەر بیردانكەكمی ژ ئەفان بیردانكان تایبەتمەندیین خو
هەنە، د ئەفی نەخشە ل خواری دا دی ئەفان تایبەتمەندیا دیارکەین؛

تاییه تمه ندیئن جورین بیردانکی

بیردانکا کورتهمه‌وه (الذاکرة القصيرة المدی)	بیردانکا ههستی (الذاکرة الحسبة)	تاییه تمه ندی	بیردانکا دریژه‌ماوه (الذاکرة الطويلة المدی)
پشتی کۆد دانانی گرنکیا خۆ نامینیت.	نینه	رولی ناگه‌هی	1
گوتن و دوباره‌کرن	نه‌شیت	هه‌لکرتنا زایاریان	2
ب شیویه‌کی زاره‌کی و ده‌نگی وهتد	ژ شاره‌زاییا ههستی د چن. زاره‌کی و دیتن	دارشتنا زانیاریان	3
7+2	مه‌زنه	قه‌باری بیردانکی	4
چهند خوله‌ک و پتر.	ژئیک چرکه تا چهند چرکین دی	پادی مانا زایاریان	5
کیمبوون و تیکه‌لکرنا زانیاریان و بده‌ستقه نه‌ئینانا نه‌وان.	کیم بوون تیکه‌لکرنا زانیاریان	نه‌گه‌ری ژده‌ستدانا زانیاریان	6
بریکا هیمايان ل ده‌می لینگه‌ریانا به‌رسقا پرسیاران دا.	ئوتوماتیکی	ناگه‌هدارکرنا ئیکسه‌ر	7

بۇچوونا مەرىفىيان بۇ بىرئىنانى

ئەف بىردۆزە (بىردۆزا مەرىفى) بىرئىنانى ل سەرسى بىنەمايىن سەرىكى شىرۇقەدكەت،
ئەۋزى:



1- كۆدانان (ھىماكرن Encoding).

2- كۆمىشكرن - خەزىنكرن (Storage).

3- قەگەراندن (Retrival).

ئەق بۇچوونى (بۇچوونا مەرىفى) گەلەك كىرىكى د دا قەگەراندن زانىارىيان، پىر
زەردوۋ لايەتتىن دى (لايەتنى ھىماكرن و خەزىنكرن)، ئەق بىردۆزى بۇچونەكا
تايىت دانا ژبۇ چەۋانیا قەگەراندن زانىارىيان، و ئەۋان ۋەسا دىت كۆ قەگەراندن
زانىارىيان بىرىكا ئەقان حالەتان دىت.

ا- پىرۇسا دوۋبارە قەگەراندننى (Recall).

ب- نىاسىن (Recognition).

ت- دوۋبارە قىرېۋون (Relearning).

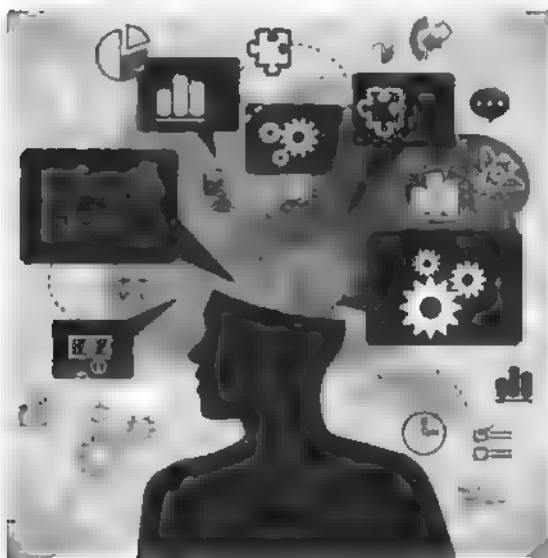
ئەف بۇچونە ژبۇ شىرۇقەكرنا بىرئىنانى چەندىن نىمونان ب خۇقە دگىرىت،
ئەۋزى:

- نىموننا (ئەنتىكسون - شىفرىن).

ئەق نىموننى بۇچونەكا تايىت ھەيە ژبۇ چەۋانیا ۋەركىرتنا زانىارىيان، ئەف
بۇچونە ۋەسا دىنىت كۆ پىرۇسەيا بىرئىنانى د چەند قوناغان دا دەرېازدىت، ئەۋزى:

1- مړوف زانياريان بريکا ههسته وهران و مردگريت و نهف زانياريه که له ک ب ساتاهي د چنه بيردانکا ههستي دا. لي نهف زانياريه بتي بو ماوي چهند چرکهيان د مينن. لي نهگر مړوفي ناگه ژ نهوان زانياريان نهبيت نهوي دهی نهو زانيارى نامينن و دي هينه ژبيرکرن.

2- نهگر مړوف ب نهوان زانياريان ي ناگه بو و دهی نهو زانيارى دي چنه د بيردانکا کورته ماوه دا. ل ويري ژي يا پندفيه مړوف سهردهري دگل نهوان زانياريان

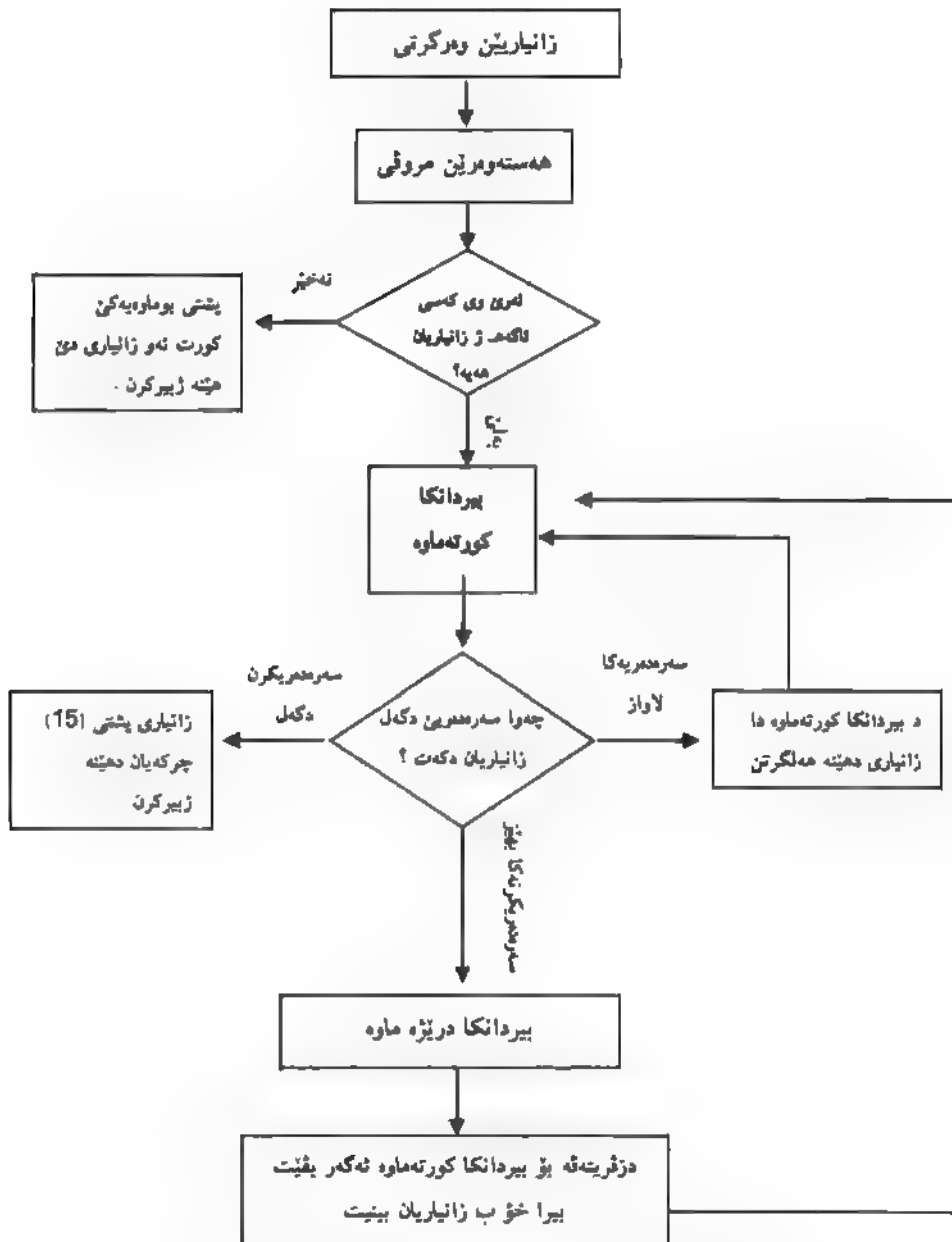


بکته چونکي نهف زانياريه ژي دي بو ماويهکي کورت د نهفي بيردانکي دا مينن. نهگر سهردهري دگل نههيتکرن نهف زانياريه دي پستي (15) چرکان هينه ژبيرکرن.

3- نهگر سهردهريکرنهکا باش دگل نهوان زانياريان هاتهکرن نهوي دهی نهو زانيارى دي چنه د بيردانکا دريژه ماوه دا. کو بو

ماويهکي دريژ د مينن و کومقهدبن. و ل دهی پندفي دا ژي دووباره نهدگرنه بيردانکا کورته ماوه دا.

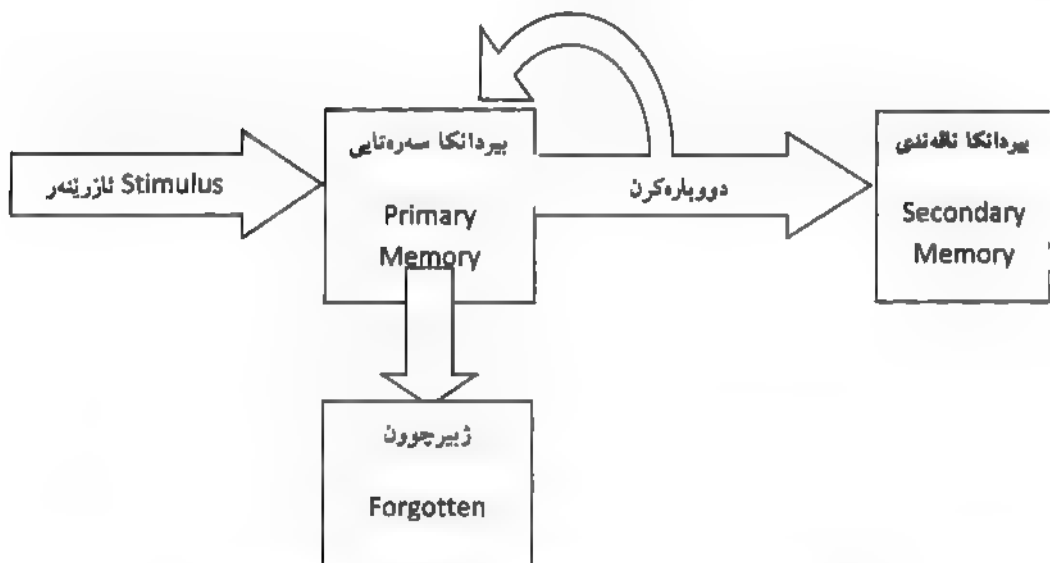
بريکا نهفي خشتي ل خوار دي پتر نهفي بوچووني روون کهين:



نەخشى ژمارە (11) پىردوزا (ئەنتىكسون - شىفرىن) بۇ پىرىئانى

- نموونا ووف - نورمان،

خودانی ئەقی بیردۆزی وەسا دیت کو بیرئینان ل دویف دوو سیستمان کاردکەت، واتە کومشەکرنا زانیاریان ب دوو ریکا دەر باز دیت، ئەوژی (بیردانکا سەرەتایی و بیردانکا نافەندی)، ژبۆ شروڤەکرنا پرۆسەیا بیرئینانی نموونەك دارشت ئەوژی ب ئەقی شیوی ل خواری یە،



نەخشە ژملە (12) بیردۆزا (ووف - نورمان) یا بیرئینانی

ل دویف فێ بوچوونی ئیکەم جار زانیاری د چنە بیردانکا سەرەتایی دا و بۆماوەیەک کورت د مین و ل وێر ئەم هەندەك زانیاریان ژ دەست د دەین ئەوژی ژ دەرئەنجامی تیکەلبوونا زانیاریانە، لێ ئەم د شین بریکا دووبارەکرڻ ئەقان زانیاریان فەگەریننە، و هەر بریکا ئەقی دووبارەکرڻ زانیاری د چنە بیردانکا نافەندی دا.

ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى

ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
مەدەنىيەت، ئەمەلىيەت:

1- ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ (مەبلەغىيە)، ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ:

أ- ئىلمىي تەتقىقاتى، پىشى ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
ئىلمىي تەتقىقاتى، كەسپ ئىلمىي (نورمال) دىن ئىلمىي تەتقىقاتى پىشى خۇد
ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى (10) ئىلمىي تەتقىقاتى، ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
زەمەنىيەت ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى، ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
ئىلمىي تەتقىقاتى، ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى

ب- ئىلمىي تەتقىقاتى، زىرەكى ۋە زىرەكى ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
مەبلەغىيە، بونىمۇ ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى بۇ ئىلمىي تەتقىقاتى كەسپ ئىلمىي تەتقىقاتى
ئىلمىي تەتقىقاتى (نورمال).

ت- رەگىز، سەربارى ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
د ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى، ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
جىلۋازىيەك دىن ئىلمىي تەتقىقاتى رەگىز ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى.

ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى، ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
زىرەكى ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى (ئىلمىي) ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
مىكانىكى ۋە پىرىكلىرى ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى (مەبلەغىيە).

پ- پالدىم ۋە ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى
مەبلەغىيە ۋە مەبلەغىيە زىرەكى ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى، ئەمەلىيەتتە كارتىڭنىڭ ل سىر ۋە ئىلمىي تەتقىقاتى

بابەت نزيكى حەز و ئارەزووين مرقۇي يىت ئەوى دەمى ئەم دى ب سانامى قىرىين و
دى بابەت ل پىرا مەيىت.

ج- ئاستى تەمەنى: ژ فەكولىنن زانا (ئورندايك)ى دياربويە كو (تەمەن) پىقەرەكە بۆ
قىربوونى و شىائىن ھەلگرتا زانىاريان، ھەر چەند د ژيى (10- 20) سالى شىائىن
ھەلگرتا زانىاريان د بىردانكا مرقۇي دا يا بلەزىيت و د ژيى (20) سالى دا شىائىن
مرقۇي د كويىتكى دابن دى د ژيى (45) سالى دا ئەف شىانە بەرەف كىمبوونى چن.
لى ئەف حالەتە ب جورى كارى مرقۇي فە يى گرېدايە.

جەي ئامازەكرنى يە كو ل تەمەنى پىراتىي دا زانىاريىن بىردانكا درىژەماوہ د
مىن، و پىچەوانەي ئەف چەندى بىردانكا كورتەماوہ بەرەف لاوازبوونى فە دجىت.
ئەگەر ئەم سەحكەينە ئاقسالقەجويان وى دەمى ئەم دى بىينى كو زانىاريىن ئەوان يىن
كەفن ب ھويرى دەيتە پىرا ئەوان، و بەردەوام ئەو دى بەحس ئەوان ھەمى رويىدانان
كەن ئەوين د ژيى خۇ دا توش بوينى، لى ئەو گەلەك بلەز كەل و پەلەن خۇ بەرزە
دكەن و ئاقىن جەيى نوى ئامىنە پىرا ئەوان.

2- ئەگەرلەن بابەتى، ئەوزى يىك دەيت ژ،

أ- جورىن بابەتى و رىژەيا رىكخستى: چەند ئەو بابەتى مرقۇف وەردگريت يى رىك و
يىك يىت و پەيىن وى د روون و ئاشكرا دىن بۆ مرقۇي و پەيوەندى دئاقبەرا پەيىقان
دا ھەبن ئەوى دەمى دى مرقۇف ب سانامى ژبەركەت و پىرا خۇ لى ئىنىت، د
ئاقىكرنەكا زانستى دا ژبۇ زانىا كارتىكرنا روونى و ئاشكرايا زانىاريان ل سەر رىژەيا
بىرىئاننى، ئەف فەكولىنە ل سەر كومەكا قوتايان ھاتەكرن، رستىن ئەف فەكولىن يىك
ھاتبوون ژ.

1- په يقين بڼي رامن.

2- په يقين بڼي رامن و په يوه نډی د ناقبره نه‌وان دا نه‌بن.

3- چهند په يق د رسته يه‌کي دا ريکخستی بوون و په يوه نډی د ناقبره نه‌وان په يشان دا هه‌بوو.

ژ دهر نه‌نجامي دوماهيك كومه‌لي راما نا نه‌وان (چهند په يق دانې كو رسته يه‌كا ريکخستی بوو و په يوه نډی د ناقبره نه‌وان دا هه‌بوو) نه‌قي كومه‌لي ژ كومه‌لين ديتري پتر زانياري د هاتنه پيرا نه‌وان.

ب- نه‌و زانيارين خودان دارشته‌كا تايه‌تن وه‌كو (كيش و سه‌روا) بونموونه ژبه‌ركرنا هوزانه‌كي ب ساناهيتره ژ په‌خشانه‌كي، ستران زي زويتري دهينه ژبه‌ركرن ژ كوتاران.

ت- كؤد دانان و هيما دانان و پيكفه‌گرېدانا زانياريان، بونموونه د‌اكو نافي هندك جهان ب ساناهي باستر پيرا مه بهيت هم په‌نايي د بهينه بهر دانانا كؤده‌كي يان هيمايه‌كي تايه‌ت، واته هم ناهه‌كي تايه‌ت بؤ وي جهي د دانين نه‌وژي ب مهرجه‌كي هم ب خو شاره‌زيي وان نافان بين، وه‌كو نافي هه‌قالين مه يان نافي كه‌سه‌كي نافدار كول جهه‌كي ژيايت.

ژبيركرن و نه‌كه‌رلين وي



پرسياړ/ نه‌وي نه‌و زانيارين ژبيرا مروقي د چن ب ته‌مامي مروف نه‌شيت پيرا خو بينيت؟ واته نه‌و زانياري د ميشكي مروقي دا دهينه ژبيركرن؟ زانايين د پروتاسي ب (نه‌خير) به‌رسفا نه‌قي پرسياړي د دن.

بەلگە ل سەر مانا زانیاریان ئەو حالەتەیه د ماوێهەکی درێژ دا و د باردوخەکی تایبەت دا ئەو زانیاری دەیتە پیرا مەوێ.

باشە ئەگەر بەرسف ب (ئەخێر) بیت، ئەوێ ژبیرکرن (ژبیرجوون) چیه؟ بوجی مەوێ نەشین پیرا خۆ ل هەندەك زانیاریان پین؟

بۆ بەرسفدانا بەشی ئێکی یێ ئەشی پرسیارێ ئەم د شین ب ئەشی جوری پیناسا ژبیرکرنێ (ژبیرجوونێ) بکەین (نەشیانەکا سەوشتی یا گشتی یا تایبەتە، واتە نەشیانە زانیان و زفاندنا وان زانیاریانە ئەوین بەری هینگە مە وەرگرتین).

(ساندرۆک، 2003) دوو جورین ژبیرکرنێ دەستیشانکریه، ئەوێ:

1- شکەستن د ئەگەراندا زانیاریان، واتە مەوێ نەشین ئەوان زانیاریان پینتە پیرا خۆ یان نەشین وان زانیاریان د بیردانکا کورتەماوێ دا کومقە کرین ئەگەریتتەقە، بونموونە (ژبیرکرنە ناخی هەقالەکی خۆ یێ کەقن، ژبیرکرنە ژمارا نەینیا ئیمیلی خۆ).

2- شکەستن د کۆد دانانە کۆدەکی گونجای بۆ ئەوان زانیاریان ئەوین مەوێ وەرگرت، ئەوێ ژ دەرتەنجامێ نەمان و بژالەبوونا ئاگەهێ بە یان ژ ئەنجامێ خرابیا باری دەروونیی مەوێ یە، ژبەر هندی ئەو زانیاریان مەوێ وەرگرت د چنە بیردانکا درێژە ماوێ دا.

بیردۆزین ژبیرکرنێ (نظریات النسیان):

سەبارەت ئەگەرین ژبیرکرنە زانیاریان زانیان دەروونی چەندی بوجوونین جیاواز هەنە، ژبۆ ئەشی مەبەستی چەندی بیردۆز دانان، ئەوێ ب ئەشی شیوەی ل خوار:

1- بیردۆزا پشکوھ ھاقتی و ژ دەستدانی

ئەف بیردۆزە ژ کەفتەرین بیردۆزین (ژییرچوونی) دەیتە ھژمارتن و دگەل بوچوونین (ئینجھاوس)ی دەیتە گونجاندن، وەسا دینن کو ئەو زانیاریین بەستە مرۆفی دگەن و پاشان ژیرا مرۆفی د چن و بەرەف ژ دەستدان و بەرزەبوونی دچن، ئەوژی ل دوپف سیستەمەکی دیارکری.

سەبارەت شیوازی ژ بیرکرنا زانیاریان (ئینجھاوس)ی چەندین تاقیکرن ئەنجم دان، ئەوی وەسا د دیت کو شیوازی دارشتا زانیاریان و ریزەیا روونی و ئاشکرایا زانیاریان کارتیکنی ل سەر پرۆسەیا بیرئینانی دگەت، و مرۆف چەند ب نەریک و پیکي زانیاریان دیاربەگەت و وەرگرت و دەمی دئ زووتر ئەوان زانیاریان ژ بیرگەت.

2- بیردۆزا تیکەلبوونی و ریکرتی (التداخل و التعلیل)



بوچوونا لایەنگرین ئەفی بیردۆزی پیکھاتبوو ژ تیکەلبوونا زانیاریین کەفن و نوی، واتە ھەر زانیاریەک دیتە بەردەستەک بۆ زانیاریەکا دیتەر، دوو جورین تیکەلبوونی ھەنە ئەوژی:

ا- بابەتی نوی ریکتی ل بابەتی کەفن

دگرت، واتە دەمی مرۆف قیری بابەتەکی نوی دیت ئەو زانیاریین نوی دبنە ئەگەرئ ژ بیرچوونا بابەتی کەفن ئەوی بەری ھینگی مرۆفی ل دەف خۆ وەرگرتی، بونموونە دەمی قوتابی بابەتەکی د خوینیت و پشتی ھینگی بی کو پێنا خۆ قەدەت دەست د ھاقتە خواندنا بابەتەکی دیتەر، د ئەفی دەمی دا بابەتی ئیکتی (ئەوی ئیکەم جار

خواندى) ژىيىردىكەت، يان ژى ب باشى بىرا ئەۋى ناھىيە، چۈنكى بابەتە نۆى دىيەتە بەربەستەك بۇ ئەگەراندن و بىرئىنانا بابەتە كەفن.

ب- بابەتە كەفن رىكىن ل بابەتە نۆى دىگىت (الكف البعدي)،

واتە زانىيارىن كەفن دىنە بەربەست بۇ ۋەركىتتا زانىيارىن نۆى، بونموۋە گەلەك جاران زمانى دايىكى دىيەتە بەربەستەك بۇ قىربوونا زمانەكى نۆى.

3- يىردۇزا داكىرنى (الكبت)،

زانايى مەزن (فرويدى) بانگەشە بۇ ئەقلى يىردۇزى دىكر، دەمى د گوتى ئەگەرى ژىيىركىنا ناقا و جە و ژقانان د زىقنەقە بۇ پاللىدەكە نەستى (دافع لاشعورى)، ئەۋزى ژ ئەگەرى ھەبوونا ھەزەكا ئەشارتە بۇ ژىيىركىنى و روىدانان ب تايەتە ئەۋان روىدانان ئەۋىن دىنە ئەگەرى ئازاردانا مەۋقى، واتە ئارمانجا پىرۇسا ژىيىرچوونى د ئەقلى ھالەتى دا پاراستا مەۋقى يە ژ ئازاران، ئەم د شىن زانىيارىن خۇ يىن داكىرى (كبت) كرى ئەگەرىنەقە، ئەۋزى ب چەندىن رىكىن تايەت ۋەكو ئقاندا موگناتىسى.

مەيىن ژىيىركىنى (ژىيىرچوونى)،

ئەرى ژىيىركىنا تىشتان مەيىن خۇ بۇ مەۋقى ھەنە؟

مەربارى ئەۋى چەندى ژىيىركىنا زانىيارىن دىيەتە ئەگەرى نەئارامى بۇ ھە و د گەلەك ھالەتان دا دىيەتە ئەگەرى ئازاردانى بۇ ھە، بونموۋە دەمى ئەم ئەشەن ۋەكو يا يىدقى زانىيارىن يىنە بىرا خۇ، ۋەكو ل دەمى ئەزەمونان، گەلەك جاران ئەم ئەشەن زانىيارىن يىنە بىرا خۇ لى زىلەبارى ئەقلى چەندى ژى د ھەلەك ھالەتان دا (ژىيىركىنى) مەيىن خۇ ھەنە، ژ ئەۋان؛

ا- (ژیرکرن) هاریکاریا مروځی دکه ت نهوان زانیاریڼ بڼ سود و مفا نهوڼ روژانه وهردگریت ژیربکته و ژ میښکی خو دویربکته.

ب- (ژیرکرن) وهکو مەرجه کی سهره کی پروسا فیروونی دهیته هژمارتن، چونکی ل ده می پراهنائی دا خه له تیڼ مروځی ژیرا مروځی دچن.

هم نهوان زانیاریان ژیردکین نهوڼ دبنه نه گهری نازاردان و نه نارامیا مه، داکو هم بشیڼ ب پهخته وهری و ب نارامی بڼ.

- دمر نهجامی فه کولینان دمر باره ی (بیرئینان و ژیرچوونی).

گرنگترین دمر نهجامی تاقیکرن و فه کولینان دمر باره ی (بیرئینان و ژیرچوونی) ژ نهقان خالین خواری پک هاتینه.

1- د پروسا (بیرئینان و ژیرچوونی) دا جیاوازی دناقبره تاکه که سان دا هدی.

2- بیروباوهر و ناراستیڼ مروځی و زانیاریڼ گشتی ب زهحمت ژیرا مروځی دچن.

3- ب زهحمت مروځ کارین خو یڼ جهسته یی و خوده یی ژیربکته نه گهر هم دگهل زانیاریڼ زاره کی بهراورد بکین.

4- نهو بابه تیڼ مروځ تیدگه هیت پتر د میښکی مروځی دا دهیته جهسپاندن و مروځ درهنگتر نهوان بابه تان ژیردکته.

5- نهو چالاکیڼ مروځ پستی وهرگر تان زانیاریان دکه ت کارتیکنه کا مهزن ل سهر ریژه یا ژیرکرنی هدی.

6- ل ده می روژی دا بله زتر تشت ژیرا مروځی دچن ژ ده می شهی.

7- نهو زانیاریښ مړوږ قه ناعت پی هه پتر د مینه پیرا مړوږی ته گهر نه م د گهل
زانیاریښ د پتر ټیکهل بکهین.

8- ژپیر کرنا زانیاریان ل دهستیکی دا گله کا بلهزه تا د گه هیته وی پادهی زانیاری
همی بهینه ژپیر کرن.

بهشی پینجی

ئارمانجین نه فی بهشی:

د نه فی بهشی دا پیشینی دهیته کرن
خویندهقان نهقان زانیاریان وهریگری:



- زانینا تیگهه فی فیربوونی (التعلم) و
مهرجین وی.
- دیارکرنا بیردۆزین فیربوونی.
- باسکرنا نه گهرین سه رکهفتنا ماموستای د
کاری وی دا.
- دیارکرنا ئاریشین ماموستای بی نه زمون.
- باسکرنا شیوازین دانانا پلانی بو
وانه گوتنی و مهرجین ماموستای
سه رکهفتی.

فېربوون (التعلم) چىيە؟

ل دەروونناسىيە دا پەيىقا (فېربوون) گەلەك بەرفرەھى دەھىتە بىكارئىنان، چونكى (فېربوون) بىتنى د چارچوئى قوتابىخانى ئاگرىت بەلكو ھەمى ئەوان زانىارىيان ب خۇقەدگرىت ئەوئىن مرؤف وەردگرىت ژ ئاراستە و بەھا و رامان و سوز و شىائىن جودا جودا كو مرؤف ب شىۋەيەكى ئىكسەر يان نەئىكسەر وەردگرىت.

بونموونە ئەم د شىن ئەوئى سترانى بىژىن ئەوا گەلەك جاران مە گوھلى دىيىت يان زى ئەگەر ئەم چەند جارەكا بىچىنە جەھەكى دى ئەم ل ئەوى جەھى شارەزابىن، يان زى ژ ئەنجامى سەردەرىكرنا مە دگەل كەسانىن دى ئەم دى فېرى رىزگرتنى بىن.

د ھەنەك كاودانىن جىاواز دا ئەم فېرى (ترس ھەژىكرن و تۆرەبوون وھتە) دىيىن، گەلەك جاران ئەم دى بىيىن كو ئەم يىن توشى بارودوخىن جودا دىيىن ئەف بارودۇخە دى وە ل مە كەت ئەم رەفتارەكا تايىت بىكەين.

مەرجىن فېربوونى (شروط التعلم):

ب شىۋەيەكى گىشتى (فېربوونى) سى مەرجىن سەرەكى ھەنە، ئەوئى:

1- ھەبوونا تاكى (مرؤف يان گىيانەوەر) ل بەرامبەر بارودۇخەكى نوى يان بەربەستەكى ژبۇ تىزكرنا ئارەزوو و پالدىرئىن خۇ، واتە بەرامبەر كىشەيەكى دىيىت و پىدقىيە ئەو ئەفنى كىشى چارەسەر بىكەت، بونموونە (ژبەركرنا ھوزانەكى يان كاركرنا ل سەر بابەتەكى بىركارى، يان فېربوونا كارەكى نوى وەكو شوئىرىي يان فېربوونا يارىەكى.

2- ھەبوونا پالدىرەكى بۇ فېربوونى، چونكى فېربوون بى پالدىر نايت، واتە ژبۇ وەرگرنا زانىارىيان ئەگەر كەسەكى ئارمانجەكا دىياركرى نەيت ئەوى دەمى چەند

ئازرىنەرەين جودا ھەين يان چەند دەلىشىن قىربوونى بۇ بەردەست بن ئەوى دەمى
پرۇسا قىربوونى ناھىتە ئەنجام دان.

3- پىدقىيە يگەھىتە ئاستەكى باش يى تىگەھشتى. بونموونە ئەگەر مە بىقىت زارۇيەكى
د ژىيى سى سالى دا قىرى نىقىنى بىكەين وى دەمى دى ھەمى ھەلدانين مە ب
شكەستى ب دووماھى ھىن، چونكى گەشەيا دەمارى (نمو العصبى) يا زارۇكى د ئەفى
تەمنى دا تەمام نەبوويە، ژبەر ھندى ئەف زارۇكە نەشىت كونترول ل سەر تېلېن خۇ
بىكەت داکو بىشىت يى بنقىسىت.

بىردۆزىن قىربوونى (نظريات التعلم):

چەندىن بىردۆزىن جىاواز ھەنە بەھسى پرۇسەيا قىربوونى (التعلم) دى دىكەن، و
ھەر بىردۆزەكى بوچوونا خۇ يا تايەت دەربارەى چەوانيا ئەنجامدانا پرۇسەيا قىربوونى
دارشتىيە، زىلەبارى ئەفى چەندى ژى ژمارەكا بىردۆزىن جودا جودا ھەنە، د ئەفى بەشى
دا ئەم دى بىزاقى كەين ناقدارترین بىردۆزىن ئەفى لايەنى بەرچاڭ بىكەين، ئەوزى:

۱- بىردۆزا باقلوقى (قىربوونا مەرجى):

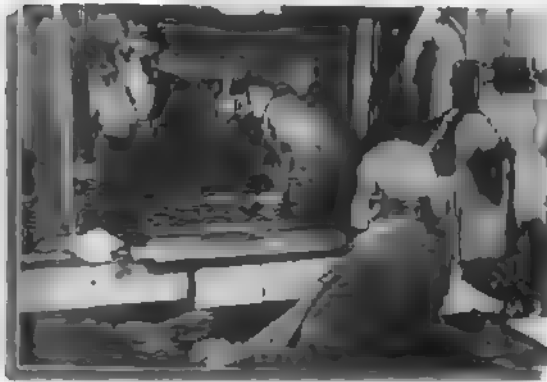
زانايى دەروونى يى روسى (ئىقان باقلوف) خودانى ئەفى بىردۆزى يە، جەھى
ئامازەيىكرنى يە كو (باقلوف) ئەف بىردۆزا خۇ ل سەر بىنەمايى پىرى ھىزىر دانايە،
ئەوزى ل دەمى ئەنجامدانا تاقىكرنى خۇ ل سەر پرۇسەيا ھەستىكرنى ل دەف (سەى)،
ئەف بىردۆزە بۇ ئەگەر گوھورانىكارىن مەزن ل سەر پرۇسەيا قىربوون و قىركىرنى
(التعلم و التعليم) دا بھىن.

بىروكا بىردۆزا باقلوقى ب تاقى (قىربوونا مەرجى) يا بەرنىاسە، واتە بونەوەر
(مىرۇف و گىيانەوەر) دى بەرسقدانا ئەوان بۇ ئازرىنەرەن يا جىاوازىست ژ ئەگەرى

هه‌بوونا وه‌کېه‌ئي دگهل ټازرينه‌ريڼ ديتړ کو د بڼه‌ره‌تدا ده‌مي دهيتته رويدان کارتيکړنا خو ل سهر ټازرينه‌ريڼ ره‌فتاري هديه.

ټاقيکړنا بافلوئي

بافلوفي ټاقيکړنځيڼ خو ب شيوه‌يه‌کي سهره‌کي ل سهر (سه‌يان) نه‌نجل د دان ډاکو (قيروونا مهرجي) بهرچاف بکته. ټاقيکړنا نه‌وي زي بريکا پيقانا (ريزه‌يا رڼاندنا گليزي سهي) بوو کو ل ده‌مي دانا خوارني نه‌ف گليزه ژ ده‌ئي وي د هات،



بافلوفي دگهل ده‌نگي زه‌نگله‌کي خوارن دا (سه‌ي)، واته بهري خوارني بله‌ته (سه‌ي) ب چهند چرکا ده‌نگي (زه‌نگلي) د ټينا، پاشي خوارن دا (سه‌ي)، و ل ده‌مي خوارني دا ريژه‌يا (گليزي سهي) د پيقا ډاکو ډادي بهر سفدانا وي

(سه‌ي) يو ټازرينه‌ري سروشي (مير طبيعي) ب هلسه‌نگيت نه‌وژي (خوارنه)، پشي چندين ټاقيکړنان (بافلوف) رابوو ده‌نگ ژ (زه‌نگلي) دټينا بي کو پشي نه‌في ده‌نگي خوارني بله‌ته (سه‌ي)، پشي نه‌في چندين نه‌وي ديت کو (سه‌ي) بهر سف يو نه‌في ده‌نگي (زه‌نگلي - ټازرينه‌ري مهرجي) هديه، نه‌وژي ده‌مي ديتي کو ده‌نگي زه‌نگلي بي دچيته نه‌في (سه‌ي) و ټيکسر (گليز) بي ژ ده‌في نه‌وي دهيت، ده‌ره‌نجل بو وي دياربوو کو ټازرينه‌ري (مهرجي) دگهل ټازرينه‌ري (سروشتي) پشي دووباره‌بوونا (ټازرينه‌ري مهرجي) هه‌مان کارتيکړنا (ټازرينه‌ري سروشتي) ديت، و هم د شين نه‌في بيروکه‌يا (بافلوف) ب قهي شيوه‌ي دياربکين:

يىنگىلىق تاقىكرنا باقلوڧى:

ئازرىنەرى مەرجى ئەبوونا بەرسقۇدانى

ئازرىنەرى سىرۇشتى ھەبوونا بەرسقۇدانى

ئازرىنەرى سىرۇشتى + مەرجى ھەبوونا بەرسقۇدانى

ئازرىنەرى مەرجى ھەبوونا بەرسقۇدانى

جەن ئەمازى يە كۆ پەيدا بوونا (بەرسقۇدانى مەرجى) يا گىردايە ب چەندىن
بەنەمايان ئە، ژ وان،

1- يىڭىقە يان نىزىكىا دەمى دىناڧەرا ئازرىنەرى سىرۇشتى و ئازرىنەرى مەرجى.

2- دووبارە بوونا دەرگەفتا ئەقان ھەردو ئازرىنەران د ئىك دەم دا.

3- يا يىڭىقە يە بونەوەر (مىرۇف يان گىانەوەر) پالەنر ھەيىت داکو بىشەت بەرسقى بۇ
ئەقان ئازرىنەران بەت، د ئى تاقىكرنا (باقلوڧى) دا مەرج بوو ئەو (سە) يى (بىرى)
بىت، لىڧىرە (خارن) بۇ وى دىتە پالەنر.

4- دىقت ھىچ تىشتەك نەيىت كۆ بىيىتە ئەگەر ئاگەھيا ئەفى بونەوەرى بىت.

ياسايىن قىربوونا مەرجى:

زانا (باقلوڧى) ئەمازە ب چەند ياسايان كىرە كۆ دىقت ل دەمى قىربوونا
مەرجى دا ئەف ياسايە ھەبن:

1- ياسايا (ئىك جار): باقلوڧى د تاقىكرنىڭ خۇ دا (ئازرىنەرى سىرۇشتى و مەرجى)
گەلەك جارن بەرچاڧ وەرگرتن داکو (قىربوونا مەرجى) بىيىتە رويدان، لى بۇ ئەوى

دياربوو كو هندەك جارائ (بەرسفدائين مەرجى) دەيتە رويدان. ب ئىكجار ل دەمى رويدانا ئەوى دگەل (ئازرىنەرى سىرۇشتى)، ب تاييەتى دەمى ھەلچوونەكا توند (انفعال حاد) دگەل ئەفى ئازرىنەرى ھەيت، بونموونە (دەمى دەستى زارۇيەكى ب ئاگرى بھيتە سۆتن پىشتى ھىنگى ئەف زارۇكە دى ژ ھەمى ژىلەرىن ئاگرى ترسيت).

2- ياسايا پالېشتى: پىشتەستىن پەيوەندىا دناقبەرا ئازرىنەرى سىرۇشتى و مەرجى دا بھىزدكەت، و چەند ئەف پەيوەندىە يا بھىز بىت ئەوى دەمى دى تاكەكەس بزاڭى كەت ئەفى (بەرسفدانى) فېرىت و ۋەرگىت، بونموونە (ل دەمى تاقىكرنا بافلوفى دا ھەبوونا خوارنى پىشتى زەنگلى بۇ ئەگەر كو بەرسفدانا (سەى) بۇ زەنگلى يا بھىز ترىت).

3- ياسايا نەمانى (فەمراندنى): ئەف ياسايە پىچەوانەى ياسايا (پالېشى) يە، واتە ئەگەر ھات و (ئازرىنەرى مەرجى) بەردەوام دەرکەفت يى كو (ئازرىنەرى سىرۇشتى) ل دوىف دا بھىت ئەوى دەمى (بەرسفدان) بۇ ئازرىنەرى مەرجى نامىنىت و دەيتە فەمراندن، بونموونە (ئەگەر ماموستا بەردەوام گەفئىن سزادانى ل قوتايى بکەت و د ھەمان دەم دا ئەفى سزادانى جىيەجى نەكەت ل ئەوى دەمى ئەف قوتايى ھىچ ھزرەكى بۇ گەفئىن ماموستاى ناکەت).

4- ياسايا گىشتىگىركنا ئازرىنەران: واتە بونەۋەر (مروڧ - گيانەۋەر) فېرى بەرسفدانان بۇ ئازرىنەران دېت ئەگەر ئەف ئازرىنەرە ب (پىكفە و ئىك دەم دا بھىن)، بونموونە دەمى ئوزدار دەرزىكى بۇ زارۇيەكى دانىت ئەوى دەمى ئەف چەتلە دى بىتە ئەگەر ئەف زارۇكە ژ ئەوان ھەمى كەسان بترسيت ئەۋىن جىلکىن سى لېر بن).

5- ياسايا جوداكرنى: واتە بونەۋەر (مروڧ و گيانەۋەر) د بەرسفدائىن خۇ دا ژبۇ ئازرىنەران فېرى جوداكرنى دېت كو ئەفان بەرسفدانان ئىك جودا بکەت، ئەۋزى ل

نوی دوی د دې شیت نه ټان جودا هیا بښت دوی نه ټان ټارښته را پالښتی نه بښت، د ټاکیکریټین (باقلوف) ی دا مه دیت کو (سوی) بهرسفدان یو دنگان نه ما بښتی نه و دنگ نه بن نه وین ټیکسر پښتی نه وان خوارن یو دهیت، واته سږین باقلوفی جودا کرنا دنگان بیوون.

6- یاسایا ل دیف ټیک هاتنی، واته بونه وهر (مروږ و کیانه وهر) بهرسفدانین خو ژ (ټارښته ره کي مه رجی) ټه دگو هیز ته ټارښته ره کي دی کو هه مان کار ټیکرن هه بښت، زانا باقلوفی ناڅی نه ټی چهندي کره (بهرسفدان پل هیا دووی)، بونموونه نه و قوتابی ژ لیډانی (قوتانی) د ترسیت، هندي نه و داری د دهستی ماموستای خو دا ببښت دې ترسیت و هه ده مې ماموستای گف ل نوی کرن دې ترسیت.

چوا بیردوژا (باقلوف) ی دپرسا ټیکرن و ټیربوونی د ناڅا قوتابخانان دا جییه جی دکه یږ؟

داکو ماموستا ب باشترین شیوه مفای ژ بیردوژا باقلوفی وهر بگریټ یښدی په نه ټان خالان بهرچاف وهر بگریټ:

1- په یوه نډیه کا پوزه تیږ دنابره قوتابی و قوتابخانی دا دروست بکته ب شیوه یه کي کو قوتابخانه بښته جهه کي دلخوشکر یو قوتابی.



2- پښته قانیا قوتابی بکته کو به شداریکرنه کا پوزه تیږ د چالاکیږ جودا دا بکته، دقیت په یوه نډیا دنابره بهرسفا خه له ت و دروست دهستیښان بکته داکو قوتابی ټیری بهرسفا راست بیت و باوهریه کا

بھیز تر ب خو ھے پیت.

3- پیدقیه ژورا خواندنې بۆ قوتابیان بکته ته جهه کي خوش، نه وژی بریکا نه جامدانا چالاکیڼ جورا و جور.

4- داکو قوتابی ترسا تاقیکرن و نه زمونان نه مینیت دقیت ماموستا چهن دین تاقیکرنان نه نجلم بدت یی کو نمره یان بۆ قوتابیان بدانیت داکو قوتابی د شیوازی تاقیکرنان دا شارها پیت.

5- پیدقی یه ماموستا یزاقی بکته دوودلی و نه نارامی ل دهف قوتابیان کیم بکته نه وژی بریکا نه نجلم دانا گهشت و چالاکیان ل دهو روبه ریڼ قوتابخانې.

ب- بیردؤزا (سکینه رای)

نهف بیردؤزه ب بیردؤزا (مهرجدارا کرداری) دهیته نیاسین، نهف بیردؤزه ژ ده رنه نجامی تیپین زانا (سکینه رای سهرهلدا، نه وژی ده می نهف بیردؤزه ل سهر بنه مای تاقیکرنین زانا (باقلوف ای دامه زرانده، چونکی (سکینه رای وهسا د دیت کو نهو (سهی) د تاقیکرنین باقلوفی دا روله کی نیگه تیف گیرایه، ژبه رهندي هم نه شین نه فی جورئ فیربوونی وه کو بنه مایه ک بۆ (فیربوونی) ب هر میرین، ژبه رهندي (سکینه رای په یفا (کرداری) بهر جافکر، ل دویف بوچوونا (سکینه رای نه فی په یفی نهو راستی سدلماند نهوا دبیزیت (نهو رهفتارین هم د ژینگه ها خو دا نه نجلم د دهین ب مه بهستا بده سته ئینانا نه وی نه نجامی یه نه وی مه دقیت).

تاقیکرنین زانا (سکینه رای دهر باره ی چه وانیای فیربوونی بریکا (فیربوونا مهرجداریا کرداری) نه وین ل سهر (مشک و کوتران) نه نجامداین نه وژی بریکا دروستکرنا سندوقه کا تاییت کو تیدا گیانه وهر ب نازادانه لقین د کرن و ههر د ناڅا

سندوقى دا سويچەك ھەبوو ھەردەمى ئەقى گيانەومەرى دەستکاری د ئەقى سويچى كىرە دا خوارن بۆ وى ھىتە د سندوقى دا، ژ دەرتەنجامى ئەقى چەندى ئەف گيانەومەرى قىرى دەستکاریكرنا قى سويچى بوو ئەوژى ب مەرەما دەستەئینانا خوارنى بوو، واتە ھەبوونا پاداشتى (تەمىزى) بۆ ئەگەر كو پروسەيا (قىرىبونى) ل دەف گيانەومەرى پەیدا بىت.

زانا (سكىنەرى) ھەرزىن خۆ دەربارى چەوانیا رویدانا پروسەيا قىرىبونى د پرتوكا خۆ دا (تەكنەلوژیا رەفتارى) بەلاقىرن، و تىدا نەى ھەقرا بوو دگەل بوچوونىن زانا (باقلوف ئورندايكى) ئەوان ھەسا باوەردەر كو دروستبوونا تىگەھان یا گرىدايە ب ئەركىن دەمارى (الوظائف العصبية)، زانا سكىنەرى ھەسا د دىت كو كارىن دەمارى ھىچ مفايەكى ھەسا مەزىن نىنە، چونكى ئەم رەفتارى دروست دكەين و ئاراستە دكەين، ھەروەسا نائىرى ھەسا د دىت كو ژىنگەھى كارىتىكرن ل سەر بونەومەرى ھەيە، سكىنەرى باوەردەر كو پاداشت (تەمىزى) ب ھەردوو ھەرزىن خۆ (پوزەتيف و نىگەتيف) دىنە ئەگەر كو بەرسىدانا مە بۆ رەفتاران بەتتر بىت.

تىگەھىن سەرەكى يىن پىردۆزا سكىنەرى (مەرجداريا كىردارى)،

- پاداشت (تەمىزى):

مەبەست ژى ھەر ئازىرئەنرەكە يان رویدانەكە دىتە ئەگەرى دلخوشى ل دەمى ئەنجامدانا چالاكیان، ئەف دلخوشىە ژى دىتە ئەگەرى بەتتر بوونا بەرسىق، پاداشت دابەش دىتە سەر دوو جوران :-

1- پاداشت پوزەتيف، يىگەھىە ژ ئەوان ئازىرئەنرە ئەوین دىنە ئەگەرى ژىلەبوونا بەرسىدانى (الاستجابة) بۆ ھەمان ئازىرئەنرە (مىر)، نموونىن ژ ئەقى جورى پاداشتى (دەست خۆشىكرن، گىرنىن، دىلارى ھتە).

2- پاداشتا نیگه تیڤ، بریتی یه ژ نه هیلانا هه سترنئ ب نه نارامی و بی هیزی و نازاری، مرؤف دی ب نه نجامدانا چه ندین رهفتاران رادییت داکو نهقی نه نارامی نه هیلیت، بونموونه (ژ نه گهری نه نه نجامدانا کاری باب دی گله و گازندان ژ کوری خو کت، کور دی راییت نه وان کاران نه نجلم دت نهوین بابی ی ژی د خازکرین، نهف کوره دی نهقی چه ندی نه نجلم دت رامانا وی نهو نینه نهف کوره ژ بابی خو د ترسیت بدلکو نارمانجا نهوی نهوه نهفان گله و گازندان نه هیلیت، واته تاکو نهف کهسه ژ گله و گازندان نازاد بیت دی په نایی به ته بهر نه نجامدانا کاری خو.

سزادان (العقاب):

پیک دهیت ژ پیدانا نازرینه ره کی نیگه تیڤ یان لادانا نازرینه ری پوزه تیڤ، مه کهله ک نمونه ل سهر سزادانی هه نه وه کو (سزادانا جهستی و دهر و نی و کومه لایه تی) هه رچه نده ژماره کا مه زن یا شیوازی سزادانی ژلایی په روه ردی جهی ته بیلکرنی نینه، لی د هندک جه و باردوخان دا دهیته بکارئینان.

عخته یین پاداشتی (جداول التمزیز) ل دهف سکینه ری:

سکینه ری د تاقیکرنی خو دا بناقکرن وه کو گوراوه کی سهر بخو سهره ده ری دگهل پاداشتی بکت، نهوژی ژ بهر نهوی چه ندی بوو داکو کارتیکرنا نه وان ل سهر پرؤسه یا فیروونی بزانی، نهوی ژبو نهقی مهرمی خشته یه کی تاییه ت دانا کو تیدا چه وایا دانا پاداشتی دیارکر نهوژی بریکا (شیوازی پیدانا پاداشتی) و (دهمی پیدانا پاداشتی) بوو و بو وی دیاربوو کو هه ر ئیک ژ نهفان پاداشتان تاییه تمه ندیا خو هه یه د بارودوختن جیاواز دا مفا و کارتیکرنا وی زیله تر دبیت، نهو نه خشه ژی ب نهقی شیوی ل خواری یه:

پاداشت	روونکون
د ټه ټی جوری دا، پستی بهر سفدانان پاداشتی دهی و ب شیوه یه کی جیگیر و دیارگری وهك (پاداشندان پستی سی بهر سفدانان) واته نهو کس یا نهو گیانه وهر دی زانیت کو پستی سی بهر سفدانان نهف پاداشته وهرگریته.	
ل دهمه کی جیاواز دا پاداشت دهیته دان و ب شیوه یه کی ریژه یی وهك (پستی سی بهر سفدانان دی پاداشتی دهی و پاشی پستی پینج بهر سفدانان دی پاداشتی دهی و پستی دهه بهر سفدانان دی پاداشتی دهی) واته نهو کس یان نهو گیانه وهر نزانیت پستی چهند بهر سفدانان نهف پاداشته وهرگریته.	
د ټه ټی جوړی پاداشتی دا (دهم) دهیته بهرچاف وهرگریتن نهوژی ل دهمی دانا پاداشتی دا و نهو کس پاداشتی وهرگریت دی ل دهمه کی جیگیر و نهگور وهرگریت وهك وهرگریتن پاداشتی پستی ههر دهمیره کی.	
د ټه ټی جوری دا نهو کس دی ل دهمه کی گوراو دا پاداشتی وهرگریت وهك (جارا ټیکسی دی پاداشتی پستی (10) خوله کان وهرگریت و جارا جوړی دی پستی (20) خوله کان وهرگریت و پاشان (5) خوله کان.	

نهخشی ژماره (5)

((خشتی پاداشتی ل دویف سکینه ری))

ل شويىنا سزادانى (سكىنەرى) ھەندەك پىشنىلار دانان،

ژبەركو زانا (سكىنەرى) باومەرى ب سزادانى نەبوو چونكى ھەلچووتىن
نېگەتېف (الانفعالات السلبية) دروست دكەت، ژبەر ھەندى ئەوى ل شويىنا سزادانى
پىشنىلار چەندىن شىۋازىن دىتەر دكر، ژ ئەوان؛

1- گوھورىنا ژىنگەھى، واتە گەلەك جاران گوھورىنا ژىنگەھى دىتە ئەگەرئ گوھورىنا
رەفتارى.

2- دانا ئازرىنەرەن تا ۋادى تىربوونى.

3- پشتگوھ ھاقىتتا رەفتارى، واتە (پاداشت نەكرن).

4- تاكى قىرى رەفتارەكا جىلواز بكت.

ت- بىردۆزا ئورندايكى:

زانائى ئەمىرىكى (ئىدوارد ئورندايكى) گرنگى دا لايەننى قىربوونى، و
بزاكرن بىردۆزەكا تايەت ل سەر (قىربوونى) دارىژىت ب دىتەكا بايولوزى، و ئەف
زانايە ژ پىشەنگىن لايەننى قىركرنى (تەلىمى) ھەيتە ھژمارتن.

ئورندايكى گرنگى ب ئەكولىنن ئەزمونگەرى (تەجرىبى) دايە و چەندىن
تاقىكرن ل سەر گىانەوهران ئەنجام دان، و ژ تاقىكرنن وى يىن ئاقدار ئەو تاقىكرن
بوو ئەوا ل سەر پىشكەكى ئەنجام داي، ئەو ژى ژبەر ئەوى چەندى بوو دا ب
شىۋەيكى زانستى پروسەيا قىربوونى ل دەف گىانەوهران شروڧە بكت.

تاقىكرنا ئورندايكى:

ئورندايك د تاقىكرنا خۇ دا رابوو پشيكەكا برسى دانا د ئاقا قەفەسەكى دا، ئەئى قەفەسى دەرگەھەكى بچويك ھەبوو ب سانامى ئەف دەرگەھە قەدبوو، و ژ دەرغە قەفەسى خارن بۇ ئەئى پشيكى دانابوو، دەمى ئەئى پشيكى خوارن دىتى بزاكرن خۇ بگەھىتە خوارنى، پشى چەندىن بزاقتىن مەزى ئەف پشيكە شيا دەرگەھى قەفەسى قەكەت و بچيت خوارنى بخوت، پشى چەندىن جاران ئەف چەندە ھاتىبە دووبارەكرن پشيكى شيا ب سانامى دەرگەھى قەكەت و خۇ بگەھىتە خوارنى.

بىروكا تاقىكرنى:

ئورندايكى د ئەئى تاقىكرنى دا بزاكرن رادى فېربوونى ب پشيت، بۇ ئەئى مەبەستى زى دوو پىغەر گرتەبەر، ئەوژى ژمارا بزاقتىن پشيكى و دەمى پىندى بۇ ھەر بزاھەكى تاكو شياى دەرگەھى قەفەسى قەكەت، بونموونە د تاقىكرنا ئورندايكى دا ھاتە دىتن كو د ئىكەم جار ئەف پشيكە پىندى (160) بزاقتان بوو تاكو شياى دەرگەھى قەكەت و ل جارا دووى دا پىندى ب (156) جاران بوو، و ل جارا سى دا پىندى ب دەمەكى كىمتربوو، ب ئەئى شېوھى ل جارا بىست و دووى بىتى پىندى (7) جاران بوو، ل دووماھى دا پىندى ب (2) جاران بوو، تاكو شياى دەرگەھى قەفەسى قەكەت.

گرنكىرىن ياساين تاقىكرنا ئورندايكى بۇ شىرۇقەكرنا پىرۇسەيا فېربوونى:

بىردۇزا ئورندايكى تەكەزى ل سەر پەيوەندىا دناقبەرا (ئازرىتەر و بەرسقۇدانى - مئىر و الاستجابە) دكەت، ل دوىف بوچوونا ئەوى (فېربوون) ب چەند قوناغان دا دەرلەز دىت و ب زىلەبوونا سىستماىكى، بۇ ئەئى مەبەستى ئورندايكى بۇ پىرۇسەيا فېربوونى چەندىن ياسا دارشتىن، ئەوژى:

1- یاسا ئاماده باشی، ئەف یاسایە تەگەزێ ل سەر پالەران دگەت، واتە ئەگەر بونەوەر د ئاماده باشی دا بیت داکو رەفتارەکی ئەنجام بدەت ئەوی دەمی دێ هەست ب ئارامی کەت، لێ ئەگەر بونەوەر د ئاماده باشی دا بیت و بەرەهەفی هەبیت رەفتاری ئەنجام بدەت ئەگەر نەشیا ئەوئ ئەفتاری ئەنجام بدەت دێ ئەف چەندە بیتە ئەگەر ئەو هەست ب نە ئارامی بکەت، و ئەگەر ئەو د ئاماده باشی دا نەبیت و نە ی بەرەهەف بیت وئ رەفتاری ئەنجام بدەت و ئەگەر ئەنجام دا وی دەمی ئەو دێ هەست ب نە ئارامی و نیکەرانئ کەت.

2- یاسایا دووبارە کرن، دووبارە کرن رەنگەفەدانا ئەوئ هیژا پەییوەندی یە ئەوا دناقبەرا ئازرینەری و بەرسفدانی (المثیر و الاستجابة) دا هەمی، و دووبارە کرن دێ بیتە ئەگەر کو بەرسفدان (الاستجابة) لاواز بیت، رامانا وئ ئەو (فیروون) دێ ب ریکا دووبارە کرنی بەیزکەفیت، و ژ ئەنجامئ ئەفئ یاسایی دێ (یاسایا ب کارئینانی) دەرکەفیت، ب دیتنا ئەفئ یاسایی ژێ (هەر چەند ژمارا دووبارە کرنی زیلەبیت ئەوی دەمی دێ هیژا پەییوەندی ب هیژکەفیت، و هەر چەند دووبارە کرن کیم بیت دێ هیژا پەییوەندی لاواز بیت).

3- یاسایا کاریگەری، ئەف یاسایە ئامازە ب ئەوئ چەندی دگەت کو وی دەمی دێ پەییوەندیا دناقبەرا ئازرینەر و بەرسفدانی (المثیر و الاستجابة) دا ب هیژکەفیت دەمی ئەف پەییوەندیە حالەتەکی دلخۆشکەر و رازیوونی ل دویف دا بهیئت، پیچەوانەیی ئەفئ چەندی ژێ راستە، واتە هیژا پەییوەندی یا گرێدایە ب ب دەرئەنجامئ کاری و ئەو حالەتی ژێ دروست دبیت.

پشتی چەندی فەکولینان (ثورندایک)ی چەندی گۆهورانگاری ل سەر (یاسایا کاریگەری) کرن، ژ ئەوان (کارتیکرنا سزادانی یە کسان نینە ب کارتیکرنا پاداشتی)

به‌لکو کارتیکرنا پاداشتی گه‌له‌ک مه‌زنتره ژ یا سزادانی، ئورندایکی وه‌سا د دیت کو سزادان نابیته مه‌رج داکو به‌رسفدان (الاستجابة) یی لاواز بیت، و نه‌شیت به‌رسفدانی به‌یتر بکەت.

جیه‌جیکرنا بیردۆزا ئورندایکی د ناڤا پولی دا:

بیردۆزا د بزافکرن و شاشیی دا (المحاولة و الخطأ)ی دا چەندین شیوازیین پراکتیکرنی د ناڤا پولا خاندنی دا هه‌نه، ژ ئه‌وان:

1- بنه‌مای به‌شداریکرنی/ ل دویف یاسایا (ئاماده‌باشیی) دا یی‌دقیه ماموستا پالده‌ری قوتابیان ب ئازرینیت ئه‌وژی بریکا به‌شداریکرن و ان د هه‌لیزارتا جور و شیوازیین چالاکیی ناڤا پولی دا و به‌شداریکرن و ان د ئه‌وان چالاکیان دا.

2- بنه‌مای به‌یتر کرنا په‌یوه‌ندیان بریکا ره‌فتاران/ ل دویف یاسایا (راهینانی) یی‌دقیه ماموستا هاریکاریا قوتابیان بکەت تاكو بشیت په‌یوه‌ندیین نوی دناقه‌را ئازرینه‌ران و دووباره‌کرنا په‌یوه‌ندیین پۆزه‌تیف و پشت‌گو‌ه هاقیتنا په‌یوه‌ندیین ته‌خۆش و زیان به‌خشی.

3- بنه‌مای کاریگەر: ل دویف ئه‌فی بنه‌مای یی‌دقیه ماموستا شیوازه‌کی کاریگەر بکار بینیت ئه‌وی دیته جهی دلخو‌شی نه‌ئارامیی داکو بشیت کونترۆلا ره‌فتاریین ئه‌وان بکەت، ماموستا د شیت سه‌رنجا قوتابیان رابکیشیت بریکا:

أ- گرنگیدان ب کاری خۆ.

ب- گرنگیدان ب باشکرنا کاری خۆ.

ج- هاریکاریا قوتابیان بکەت د ده‌ستیشانکرنا ئارمانجین ئه‌وان.

پ- بىردۆزا جىشتالت

يەيىقا (جىشتالت) يەيىقەكا ئەلمانى يە ب رامانا (شېۋەيى گەشەت) دەيىت، سەرھەلدانا ئەقۇ قوتابخانىي ۋەكو رەخەنەيەكۇ بوو ل سەر زىلەپرووييا زانايىن (قوتابخانا رەفتارى)، ئەقۇ قوتابخانىي دىياردىن دەروونى دابەشكەرنە سەر چەند دىياردىن ھويىرتۇر، ژ زانايىن ئەقۇ قوتابخانىي (فرتىمەر - كوفكا - كۈھلەر).

سەرھەلدانا قۇ قوتابخانىي ژ دەرتەنجامى بەلاڭكەرنە ژمارەكا بابەتان بوو ژلايى زانا (ماكس فرتىمەر)ى دەربارەي (ئىلداكا دەركى) بۇ لىقنان، ئاقى ئەقۇ چەندى كەرە دىلدا (قلى)، ئەف دىياردەيە يىكەدەيت ژ قەمراندانا دوو گلۇپان ل دويىف ئىك دا، ژ دەرتەنجامى ئەقۇ چەندى دىياربوو كو ئىك روناھيا ھەي لىقنىي دكەت، نەمۇنە ل سەر ئەقۇ دىياردى ئەو رىكلامەنە ئەوۋىن ژ روناھىي ھاتىنە دروستكەرن و رۇزانە ل سەر جادەيان ئەم دىيىن.

- داکو ئەم بىردۆزا (جىشتالتى) د لايەنى (فېربوونى) دا بەرچاف بکەين دىي تاقىكەرنە (كۈھلەرى) ۋەكو نەمۇنە ۋەرگىرىن !

تاقىكەرنە كۈھلەرى (ھەقلىيەتا مەيىمىنگى)،

د تاقىكەرنە زانا (كۈھلەرى) دا ئەوا ل سەر مەيىمىنگى كرى ئەف زانايە رابوو مەيىمىنگەكا برسى دانا ئاقا قەفەسەكۇ دا و ژ دەرتەي قەفەسى چەند موزەك دانان ب ئەوى شېۋى كو دەستى مەيىمىنگى نەگەھىتە ئەوان موزان، و ل تەنشت قەفەسى دوو دار دانان، ئىكى كورت و ئىكى درېژ، ئەف دارە ۋەسا دانابوون كو دەستى مەيىمىنگى بگەھىتە، پىشتى ھىنگى ئەوى مەيىمىنگى ئەف ھەردوو دارە دىتن و بزاڭكەرن ب رىكا ئەوان ھەردوو داران موزى ژبۇ لايى خۇ يىنىت، مەيىمىنگى دىت كو ئەو نەشىت ب

دارئ کورت بتنی بگه هیته موزئ و ههروه سا ب دارئ دریژ زی بتنی نه گه هشتی، ژ بهر هندئ ریکا ئیکانه ژبو گه هشتا موزئ پیکفه گریدانا ههردوو داران بوو.

دهستیکی (کوهله رای دیت کو مهیمینکی ب ریکا هه ولدان و شاشی (المحاولة والخطأ) بریکا بکار ئینانا دارئ کورت و دریژ نه شیا بگه هیته موزا ژ بهر هندئ شکهستن د بزازین خو دا ئینا. دهملله ست نه ئی مهیمینکی بزازین خو راوهستاندن و ته ماشه ی باردوخی کر و ههرا خو د ههردوو داران دا کر. پاشان رابوو نه و ههردوو دار پیکفه کرن و شیا بگه هیته موزئ.

بستی هینگی (کوهله رای جهی موزا گوهوری و فه گوهاسته سه قفی وئ قه قه سی نه و نه مهیمینک ئیدا، ب هه مان شیوی بهری هینگی نه ئی مهیمینکی خو گه هانده موزان.

د هندک تاقیکر نان دا (کوهله رای رابوو ئامرازان بگوهوریت داکو بزانیت نه ف مهیمینکه دی گه هیته موزا یان نه، بونموونه رابوو شوینا داران ژماره کا سندوقین ئالا دانان، نهوی دیت کو نه مهیمینک یا رادییت نه وان سندوقان دانیه سه ر ئیک و دچیه سه ر نه وان سندوقان و دهستی خو گه هیته نه وان موزان نه وین ل سه قفی قه قه سی نه.

دهر نه نجامین تاقیکر نی (کوهله رای)

د تاقیکر نی (کوهله رای دا چه ندین دهر نه نجم بو مه دهر که قتن، ژ نه وان،

1- (استبصار) مروقی پشتیه ستی ل سه ر دووباره ریکه خستنا پیکهاتین تیگه هشتا بارودوخی دکهت، نهوژی ژ بهر نهوی چه ندی یه داکو ئاریشان چاره سه ر بکهت و گشتاندا پینگا قین چاره سه ری بکهت.

2- زېۋ كارى ئۆي دووبارە ب رېكخستنا (ادراك) ئ رادىيەت، بونموونە د تاقىكرنا ئېكى دا ئەو مەيىنكە ئەو دەرنەجامى كو بركا (يېكشەگرېدانا ھەردوو داران) بگوھوريت بۇ (دانانا سندوقىن ئالا ل سەر ئىك) د تاقىكرنا دوو دا.

3- چارەسەركرنا ئارشان ب شىۋەيەكى ئېكسەر نەبوو، بەلكو يېدئى ب دەمەكى بوو داکو دووبارە بارودۇخى ب ھەلسەنگىنىت و ھەر زوى پەيوەندى دناقبەرا بارودۇخان دا ئاشكرا بىكەت، تاكو ل دوماھى دا چارەسەريەكا گونجلى بۇ ئاريشى ئاشكرا بىكەت.

4- د تاقىكرنى دا مەيىنكى ب ئازادانە كاردكر و يا ئەكتىف بوو زېۋ ئاشكراكرنا چارەسەريەكى بۇ ئەفئ ئاريشى.

مەرچىن ھەست تىزى (استبصار - Clairvoyance):

مەرج و ئەگەرلەن رويدانا ھەست تىزى:

1- داکو ھەست تىزى (استبصار - Clairvoyance) بېتە رويدان دئىت ئەو ئارشا ھاتىە بەرچاكرن شىانئىن چارەسەركرنى ھەبن ل ئاستى (ادراك) ئ وئاستى عەقلى بونەوهرى بىت.

2- يېدئى شىانئىن چارەسەركرنا توخمىن ئاريشى يان يېكھاتىن وئ ھەبىت، واتە پەيوەندى دناقبەرا ئەوان دا ھەبىت.

3- يېدئى يە باردوخ پالەنەرى بونەوهرى ب ئازرىنىت داکو ئەف بونەوهرە براقىن چارەسەركرنا ئاريشى بىكەت و بەردەوام كار زېۋ چارەسەركرنا ئاريشى بىكەت.

4- هه ست تیږی (استبصار) رابردووی مړوږی په یدانابیت، ژبه ر هندو یا پندو یه بونه وهر مفای ژ نهمونین خو وهر بگری داکو بگه هیته چاره سریا ناریشی.

تایه تمه ندین پرؤس دیا هه ست تیږی (استبصار - Clairvoyance):

تایه تمه ندین پرؤس دیا هه ست تیږی پیکهاتیه ژ:

هه ست تیږی ب شیوه یه کی ده مله ست په یداد بیت):

واته بونه وهر د بارودوخی هه ست تیږی (استبصار) دا توشی ناریشان دبیت و بؤ ماوه یه کی دریژ چاره سریا نه فی ناریشی ل دهف ناشکرا نابیت. لی پستی هینگو دگه هیته چاره سریه کا گونجای بؤ ناریشا خو:

ا- ده ستیکا هه ست تیږی (استبصار) ب شیوه یه کی سرخو دبیت:

واته ده می نهم سره دهری دگه ل ناریشان دکه ی ل ده ستیکی دا هیچ پیشکفته ک روینده ت، پاشان نهم دگه هینه دهرته نجامه کی، و نهف گه هشتا دهرته نجامی گه له ک یا جیوازه ژ شیوازی دیر یین (فیروونی) وهک (فیروونا مهرجی یان هه ولدان و شاشیکرن (المحاولة والخطأ) هتد).

ب- فیروون ب ریکا هه ست تیږی (استبصار) لسه بڼه مایین تیگه هشتی یه:

واته پینگافین فیروونی ژ ناریشین جودا جودا وه ل بونه وهری دکه ت نهفان پینگافان تیگه هیت و بکه ته د گه نجینا زانبارین خو دا، واته نهف فیروونه دی ل هزرا بونه وهری دا مینیت و ژبیرناکه ت.

ت- شیانین گشتگیر کرنی:

شېۋاز و يېڭاقىن چارەسەرگە ئارىشان شىائىن گەتەگىرىگەنە ھەنە، واتە ئەم
د شىن كارتىگەنە فېرېوونا چارەسەرىا ئارىشى بۇ كاۋدانەگە دى بىكارىنەن، ئەۋزى
بىرەكە ئاشىگەرگەنە خالىن ۋەكەف يىن ئارىشان.

پ- ھەست تىزى (استېصار - Clairvoyance) پەشتەقەنەگە خەۋەرى (ذاتى) يە:

ۋاتە ھەست تىزى ھەستەگە خۇش بۇ مەۋقە ل پەشت خۇ د ھىلىت، چۈنكى
فېرېوونا ۋى ئەۋمەنەگە ل دەف مەۋقە دروست دكەت، بونمەۋنە دەمە مەۋقە د
كارەگە دا دكەھىتە ھەتەك دەرتەنجامان ئەف چەندە دى ھەستەگە خۇش ل دەف مەۋقە
دروست كەت و يىتە جەن رازىۋونا مەۋقە، ئەف رازىۋونە ۋەكو پەشتەقەنەگە خەۋەرى
(ذاتى) كاردەكەت.

جىيەجىگەرگە بىردۆزا (كۈلەر) دىنقا پولا خواندەنە دا،

ئەم د شىن گەرتەن شېۋازىن جىيەجىگەرگە بىردۆزا (كۈلەر) دىنقا پولا
خواندەنە دا ب ئەف شېۋى ل خەۋەرى دىيارەكەن:

1- گەردانا بابەتە زانستى ب ۋاقىت قوتايان ئە، بىردۆزا كۈلەرى تەكەزى ل سەر
يېڭەگەردانا فاكەرى (رامان و تېگەھشتەن) دكەت، زىلەبارى ئەف چەندە يە يىدەنە
يە ل دەمە بەرچەف ۋەرگەتە بابەتە (پەشك و ھەمە) يېڭە بەيئەگەردان.

2- ئازراندەنە پالەمە ئاشىگەرگە تەشتى نەۋى ل دەف قوتايى: ۋەكو چەۋا خۇراڭ
(خوارن) ۋە ل بونەۋەرى دكەت ھەست ب پەشت راستىۋونى دكەت، ھەروەسا گەھشتە
ئارمانجان ۋە ل مەۋقە دكەت كە ھەست ب دلخوشى بكەت، ۋەكو پاداشتەگە دى
كارتىگەرگە خۇ ھەبەت، زەبەر ھەندە دقەت ماموستا ۋەسا بارودۇخى قوتايان رىك يىخىت

ب شپوه‌په‌کې بېته پالمر بؤ ناشکرا کرنا تشتين نوې ل دهف قوتايان کو نه‌في پالمرې
ل دهف نه‌وان تير بکمت.

3- ريکخستنا بارودوخې فيربوونې ب شپوه‌په‌کې وه ل قوتايان بکمت کو (ادراک)ې
ب په‌يوه‌نديان بکمت.

4- نه‌گوهاستنا زانياريان ژ دوخه‌کې به‌رزه بؤ دوخه‌کې ديار و ناشکرا دگه‌ل
به‌رجا فکرتا پينکها تا هزري يا قوتاښي.

د پروتاسيا و پروتاسيا فيربوونې :

د پروتاسيا په‌روړده‌ي (علم النفس التربوي) لايه‌نه‌کې گرنگه ژ لايه‌تښ



د پروتاسيا، چونکې سهرده‌ري دگه‌ل شيوازين
فيربوونا مروفي دکته، و ل ده‌مې فيربوونې دا
ته‌که‌زي ل سهر ده‌مې لايه‌تښ د پروتاسيا دکته،
ژبه‌ر هندي يا پښتني په‌ ماموستا بنه‌ماښتن
فيربوونا مروفي د ده‌مې قوناغين ژبي قوتاښي

بزانيت، زينه‌باري نه‌في چه‌ندي دقيت ماموستا زانياريان د لايه‌ني هله‌چوونې و هزري
و نه‌خلاقي يې قوتاښي بله‌سغه بښت، چونکې نه‌فان نه‌گه‌ران و چه‌تدين نه‌گه‌رين ديتر
کارتیکر نه‌کا نيکسر ل سهر پروتاسيا فيربوونې هديه، نه‌گه‌ر ماموستا شاره‌زايي د
ره‌ه‌نديان سهره‌کيښ پروتاسيا فيرکرتي نه‌بيت وي ده‌مې نه‌شيت ب سهره‌فتيانه کارې
خو نه‌نجلم به‌ت.

نرمې د پروتاسيا ژبو پروتاسيا په‌روړدي يا گرنگه؟

نه‌و ده‌مې ژبهرين ل سهر د پروتاسيا يان په‌روړدي هاتيشه نقيسين مه‌به‌ستا
سهره‌کيا نه‌وان نه‌و بويه هاريکاريا ماموستاي بکهن ب شپوه‌په‌کې ياشر سهره‌ده‌ري

دگهل قوتابیئن خۆ بکته، و شاره زاییه کا راست و دروست دهر باره یی سردۆز و بته مایین فیر بوونی بده سته بینیت. داکو ئاستی وانه کوتئی ل دهف وی باشر لی بکته، و ماموستا هونه ری په یوه ندین دگهل قوتابیان بزائیت. تهوژی پریکا باشر کرنا ژینگه ها پولا خواندنئ بۆ قوتابیان داکو بشیت پرؤسا فیر بوونی ب سهرکه فتیانه نه نجم پلته.

ئهم د شین بئژین دهر و ناسی ل بواری په روه ده یی دا چه ندین فه کولینین زانستی تیدانه، کو نهف فه کولینه بۆ مه چه وانیا په یدا بوونا پرؤسه یا فیر بوونی ل دهف مرؤفی دیار دکته، هه روه سا نه فا فه کولینان بۆ مه رولئ ماموستای د نه فی پرؤسه یا فیر بوونی دا یئ هاریکار بیت، چونکی نهف تاییه تمه ندیه فه کولین ل سهر که شه یا ماموستای و قوتابی دکته، و رونا هین د ئیخیه سهر چه وانیا فیر بوونا ره فشاران د کاودانین جودا جودا دا.

ژینه باری نه وی چه ندی کو دهر و ناسی د بواری په روه ده یی دا هاریکار یا مه دکته ئهم پیددین قوتابیان د لایه نین جودا جیه جی بکه ین، دگهل نه فی چه ندی شاره زاییه کا باش ل سهر چه وانیا سهره ده ریکرنئ دگهل ئاستین جیاواز د ده ته مه داکو باشرین ژینگه ها خواندنئ بۆ قوتابیان به رده ست بکه ین.

دهر و ناسیا په روه ده یی ژماره کا پر سیلران ئراسته دکته، ژ نه وان،

1- چه وا و بوچی زارۆك فیردیت؟

2- نه ری جیاوازی دناقه را فیر بوونا زارۆکی و مه زنی دا هه یه؟

3- چه وا ماموستا دئ شیت پالده ری بۆ قوتابیان دروستکته داکو فیرین؟

4- ماموستا چەوا دى شىت وانەيىن خۇ ب سەرکەفتيانە ئەنجەم دەت؟

5- ئاستەنگىن پىرۇسەيا قىربوونى چنە؟ و چەوا ئەم دى شىن ل سەر ئەقان ئاستەنگان زال بىن؟

دەرووناسى و بىرلەين ماموستايى؛

ماموستايى سەرکەفتى ئەم ماموستايە ئەوى خودان بىرلەين راست و دروست بيت، دەربارەى دارشتا نارمانجىن خۇ، و شىوازەكى گونجاي بۇ چارەسەرکەنا ئاريشىن پەرورەدى د ەلبىزىت، و ب شىوہەكى راست و دروست پولا خواندنى بىرقەدبەت.

زبەر ەندى ل سەر ماموستاي پىدقى يە بەرى ئەكولىن ل سەر پىرۇسەيا قىربوونى و قىرکىن بکەت شارەزايى ب ئەوان ەمى گوراوا بيت ئەوين کارتيکىن ل سەر ئەفى پىرۇسەيى دكەن داکو بشىن پىرۇگرامەكى سەرکەفتى د لايەنى وانەگوتنى دا بخۇ دارىزىت.

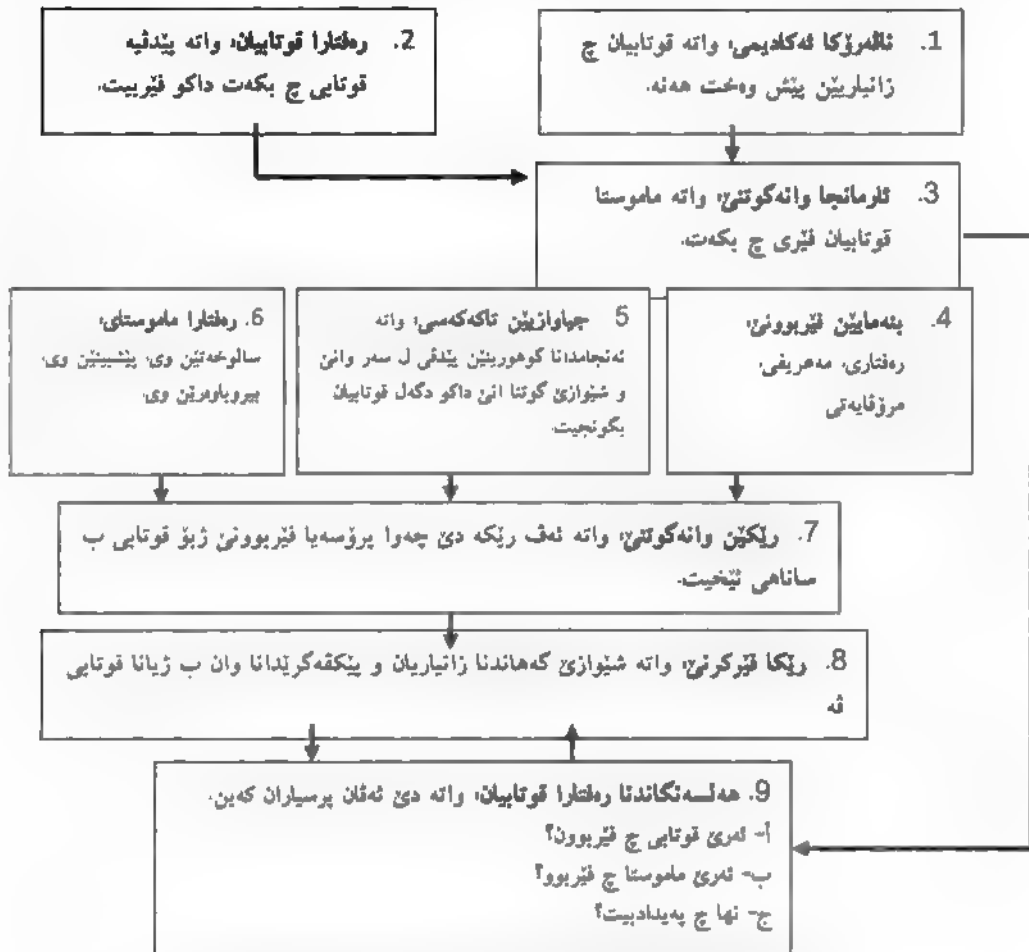
- زانايىن لايەنى پەرورەدى وەسا دىن کو پىرۇگرامى وانەگوتنا سەرکەفتى پىدقى يە:

1- دەستىشانکەر بيت: واتە ئاستى پىرۇسەيا مەعرفىيا قوتاپيان دەستىشان بکەت داکو نارمانجا گونجاي و چالاک دارىزىت، زىدەبارى ئەفى چەندى چارەسەرى بۇ ئاريشىن پىتسىنىکرى دارىزىت.

2- رىنماکەرىيت: واتە رىنمايان دەربارەى بارودۇخى قىربوونى پىشكىش بکەت، داکو قوتابى و ماموستا ب باشترىن شىوہ دەستکەفتى خواندنى بەستفە بيتىت.

3- پىقەرى بيت: واتە پىقەرەكى تايەت ەبيت بۇ پىشاننا ئاستى قىربوونى ل دەف قوتاپيان، داکو ئەم بشىن بىرلەکا راست و دروست سەبارەت پىرۇسەيا قىربوونى بەدىن

و داکو شم ته‌وان پریاران بزانیڼ شه‌وین کلرتیکرنی ل سهر پروسه‌یا فیترکرن و
فیربوونی دکهن دقیت شم ته‌فی خشته‌ی به‌رجاف بکه‌ین:



نهمشین ژملره (13) شم ته‌گهرین کلرتیکرنی ل سهر پروسه‌یا

بابەتەين سەرەكى يېن دەرونناسىيە د چارچوقەيىي پروسەيا پەرورەدەي دا،

تشتەكەي قەشارتى نېنە كو دەرونناسيا پەرورەدەي زانبارى و رېنمايان د دەتە ماموستاي داکو پروسەيا پەرورەدەي ب سەرکەفتيانە ئەنچەم بەت، و داکو بشيت ب باشتري شيوە سەرەدەيىي دگەل قوتايان بکەت، ب شيوەيەكەي گشتى ئەم د شين بابەتەين سەرەكى يېن دەرونناسيا پەرورەدەي ل سەر يېنچ پشکا دابەش بکەين، ب ئەفى شيوە ل خوارى:

1- تېگەشتنا سالوخەتەين قوتايان: ئەف لايەنە پروسەيا گرنگى دانى ب سالوخەتەين زارۆکان د قوناغەين جودا روون دکەت، واتە گرنگى د دەتە ئەوان ھەمى گوھورانکاريا ئەوین ب سەر قوتايى دەين د لايەنى عەقلى و ھەلچوونى و ھاتفى داھتە.



زانينا ئەفان سالوخەتان ھاريکاريا مە دکەت ئەم شيوەيىي قيربوونسا زارۆکان د قوناغەين جودا دا بزائين، بونموونە: بوچى زارۆک ل دەستپىکا ژيىي خۆ ئەشيت بەرسفا ھنەك پرسيلان بەت، لى ل دومەيى دا ئەم د شين گەلەك ب سانامى بگەھينە دەرئەنجامى راست و دروست؟

ژبەر ھندى زانينا ئەفان سالوخەتا ھاريکاريا ماموستاي دکەت پلانەکا گونجاي بدانيت داکو زانباريا ل دويف گەشەيا قوتايان بەستفە بينيت، و جورى چالاکیا بۆ قوتايان دەستيشان بکەت.

2- تیگه هشتا پرؤسه یا فیر کرنی: داکو ماموستا بشیت ب شیوه یه کی راست و دروست وانه یین خو ب بیژیت پیدفی یه بزایت چهوا پرؤسه یا فیر بوونی دهیته رویدان، و تشته کی فه شارتی نینه کو چهن دین شیوازین جودا بو رویدان و پرؤسه یا فیر بوونی هه نه، کو هه رئیگ ژ نه فان شیوازان پشتیه ستی ل سهر بیردؤزی ک ژ بیردؤزی فیر بوونی دکهت، ژ بهر هندئ ل سهر ههر ماموستایه کی یا پیدفی یه ب هویری فه کولینی ل سهر بیردؤزی فیر بوونی بکهت داکو ب باشتین شیواز بو گه هاندنا زانیاریان ژ بو قوتاییان ناشکرا بکهت.

3- بهرده سترنا ژینگه ها گونجای بو فیر بوونی: فیر بوونا راست و دروست پیدفی ب هه بوونا ژینگه هه کا گونجای هه یه داکو قوتایی بشیت ب باشتین شیوه زانیاریان وه بگرن، و ل نه وی ده می ژینگه هه کا ساخلم دروست دبیت ده می قوتایی ب باشتین شیوه دکل بابته، پرتوک و که سائین دهر و بهر سهر ده ری بکهت، چونکی نه کهر قوتایی ب شیوه یه کی راست و دروست سهر ده ری دکل ژینگه ها خو نه کر وی ده می نهف چه نه دی کار تی کر نه کا نیگه تیف ل سهر پرؤسه یا خویندنن کته.

4- بهر چاف وهر گرتا جیاوازیان دنا بهرا قوتاییان دا:

بئ گومان ههر قوتاییه کی جیاوازی و سالوخته تین خو هه نه، کو نهو ژ که سائین دیر جودا دکهت و هه می بیردؤزی فیر بوونی (نظریات التعلم) نامازه ب نه می راستی کر یه، و ماموستا زی د ناقا پولی دا هه ست ب هه بوونا نه وان جیاوازی دکهت نه وین دنا بهرا قوتاییان دا هه یین، واته هندک قوتایی ژ هندکین دی بو وهر گرتا زانیاریان باشتین و شیوازه کی دهر پینئ یی جیاواز هه یه و د تاقیکرنا دا زی دی جیاوازی د بهر سقدانین نه وان دا هیته دیتن، ژ بهر هندئ یا گرنگه ماموستا شیوازین جودا بو گه هاندنا زانیاریا ناشکرا بکهت و ریکه کا گونجای ژ بو پشته فانیکرنا قوتاییان

دناقا پولنى دا بكارىيىت و ئەقان جياوازيان ل دەمى ئەنجامدانا تاقىكرنا دا بەرجاڧ وەر بگريت.

5- بكارئىنانا ھەلسەنگاندنى ب شىۋەيەكى گونجاي:

پىدقى يە ھەر ماموستايەك ھەلسەنگاندنا قوتايىن خو بكت، داکو پادى قىربوونا ئەوان و رىژەيا بەستفەئىنانا ئارمانجىن خو بزانىت، ژبەر ئەقى چەندى چەندىن شىۋازىن ھەلسەنگاندنا قوتايىن ھەنە، و ل سەر ماموستاي پىدقى يە شىۋازەكى گونجاي يە ھەلسەنگاندنى بكارىيىت داکو ئاستى قىربوونا قوتايىن خو بزانىت، چونكى ئەگەر شىۋازى ھەلسەنگاندنا وى يە شاش يىت ئەوى دەمى ماموستا نەشيت دەستكەفتى خواندنى ل دەف قوتايى ب شىۋەيەكى راست و دروست ب پىقىت و ب ھەلسەنگىيت، ھەر ژبەر ئەقى چەندى يا پىدقى يە ماموستا بەردەوام د بزاڧ و راھىنانا دايت داکو بشيت د شىۋازىن ھەلسەنگاندنى دا ئەزمونەكا باش بەستفە يىيت.

پەيلم وئارمانجىن پەروەردەى يىن ماموستاي:

قوتابخانە وەكو سازيەكا پەروەردەى كو گرنگترىن پرسىار ئاراستەى خو بكت ئەو (كارى سازيا مە چيە؟) و بەرسقدانا ئەقى پرسىار دىتە ئىكەم پىنگاڧ بو دەستىشانكرنا گرنگترىن كارى ئەقى سازى، و ماموستا وەكو ئەندامەكى كارا يە ئەقى سازى ل سەر وى پىدقى يە بەردەوام ھزر د ئەقان پرسىاران دا بكت:

1- بوچى ئەز ل قىرە سە؟

2- ئەف سازيە چەندا گرنكە؟

3- ژېږ سەرکەفتنا کارى خۇ ئۆز دى چەوا شىم ھەماھەنگىي دگەل سازيا خۇ (كو قوتابخانەيە) بکەم؟

4- کارى من يى راستەقىنە چيە؟

5- بوجى من ئەف کارە ھەلېزارتىيە و بوجى نھا ئەز ئەفى کارى دکەم؟

6- ئەو بەرپرسيارەتيا رەفتارى چيە ئەوا من ب ستويى خۇفە گریدای، ب ھەلېزارتنا ئەفى کارى ؟

ژېر ھندى دقيت ھەمى قوتابخانا پەيام و ئارمانجىن خۇ ھەبن و ب چەند رستەيا ئەفى پەيام و ئارمانجى دابريژن، دگەل ئەفى چەندى پەياما پەرورەدى ل ھەمى قوتابخانين جيهانى پەيامەکا وەكەفە ژ ئەوان (ھاريکاريا قوتاييان دکەت داکو يى سەرکەفتى بيت و ژيانەکا باشتر بلەستفە بينيت و بيتە بەشەك ژ پرۆسەيا گەشەکرنا کومەلگەھى) و بەردەوام گوتنەكى دووبارە دکەت ئەوژى (مە باوهرىا ھەى کو ھەمى قوتايى دى شين فيربىن) لى يا گرنگە ئەم قى مەسەلى بزاني، ھەر وەکو دوو پرسيارين گرنگ ھەنە دقيت ئەم ئاراستەى خۇ بکەين داکو ھەستەكى ھەقبەش دناقبەرا ئەندامين قوتابخانى دا دروست بکەت، ئەوژى:

1- ئەگەر مە باوهرى ھەبيت کو ھەر قوتايەك دى شيت فيربيت ئەو چ فيربوونە ئەم ژ قوتاييان پيشيني دکەين؟

2- ئەگەر مە باوهرى ھەبيت کو ھەر قوتايەكى شيانين فيربوونى ھەنە، دەمى قوتايى د پرۆسەيا فيربوونى دا شکەستى د ثينيت ئەوى دەمى دقيت چ بەيتەکرن؟

واتە دەمى ئەم بەيام وئارمانجەكى ددانين يا يىدفى يە ئەم بەرپرسيارەتيا گەشتنا ئەفى ئارمانجى دياربکەين داکو کارين مە ب رژدى برىفە بچن.

ماموستای بی ئەزمون و ئەو ئاریشین روبه روی وی دین:

هه‌ر که سه‌کێ ل ده‌سیکێ کارێ ماموستایێ دکه‌ت توشی گه‌له‌ک ئاسته‌نگ و نه‌خوشیان ده‌یت. د ئەفی لایه‌نی دا هه‌ردوو زانا (دیمب و بلمنج) ده‌یژن: “ژماره‌کا کیم یا ماموستایان ژبه‌ر کیم پاهێنانێ د لایه‌نی کارێ خو دا یان ژبه‌ر خرابیا جهێ خو ده‌ست ژ کارێ خو به‌رده‌ن. به‌لکو پیرانیا ماموستایا ژبه‌ر نه‌گه‌رێن نه‌ئارامی و هه‌فرکی و بی ئومیدی دست ژ کارێ خو به‌رده‌ن، کو ئەف (نه‌ئارامی و هه‌فرکی و بی ئومیدی) ئیکسه‌ر د کاودانێن فێرکرنی دا په‌یدا دین تا دگه‌هیه‌ ته‌وی پاده‌ی ماموستا نه‌شیت هیچ برپاره‌کی ده‌رباره‌ی ئەوان ئاریشان به‌ت نه‌وین د ناڤا پولی دا یان ژ ده‌رفی پولی توش ده‌یتی.

ژبه‌ر هندێ ده‌یت ئەم پرسیارێ بکه‌ین و بیژین ئەو چ لایه‌نن کو ماموستای نوێ گرنگی بی به‌ت دا کو کارێ خو ب سه‌رکه‌فتیان د ناڤا پولا خواندنێ دا نه‌نجم به‌ت ؟

زانا (قێتمان) د لایه‌نی په‌روه‌رده‌ی دا فه‌کولینه‌ک نه‌نجم دا. بۆ ته‌وی دیاربوو کو هه‌شت بابته‌ین سه‌ره‌کی هه‌نه‌ ئەف ماموستایه‌ گرنگی بی به‌ن ب هیڤیا وی چه‌ندێ ئەو بشین کارێ خو ب سه‌رکه‌فتیان نه‌نجم به‌ن. نه‌وژی:

(کوئترولکرنا پولی، یشته‌فانیکرنا قوتایی بۆ خواندن، سه‌ره‌ده‌ریکرنا قوتایی ب به‌رچاف وه‌رگرتا جیاوازیین تاکه‌که‌سی. هه‌له‌سه‌نگاندنا کارێ قوتایی، ریکه‌خستنا پولی، ته‌مامیا که‌ره‌ستین په‌روه‌رده‌ی، سه‌ره‌ده‌ریکرنا دگه‌ل ئاریشین قوتایی).

جەھى ئامازە يىن دانى يە كۇ زانا (قۇنمان) ى ۋەسا د دىت كۇ ئەو ئارىشىن
ماموستايى قوناغا سەرەتايى توش د يىتى ھىچ جىاۋازىەك دگەل وان ئارىشان نىتە
ئەۋىن ماموستايەكى قوناغا ئاقىجى دا توش دىتى.

ھەردوۋ زانا (فولر و براۋن) ى ۋەسا دىتن كۇ ب شىۋەيەكى گىشتى ماموستايى
نوى سى قوناغاندا ھەرباز دىت، ئەۋزى:

1- قوناغا ھەروازى: ئەف قوناغە ب قوناغا (مەلەلنى - صراع) ى ھىتە بىناقىرن، و
ماموستا د ئەف قوناغى دا ھەست ب ئەئارامىي و ۋەستايى دكەت، چونكى ماموستا د
ئەف قوناغى دا مژۋىلى كىماسىيىن خۇ دىت و بەردەۋام چەندىن پىرسىارا ژ خۇ
دكەت، ۋەكو (ئەرى قوتابىيىن من ئەز خۇش دىيىم؟ ئەرى ماموستايىن دى گىرنگىي د
دەنە من؟ ئەرى رىقەبەرى قوتابىخاننى چەۋا تەماشى كارى من دكەت؟

بى گومان بەرى ماموستا ھەست ب كارى خۇ بىكەت و ل دەستىيىكا كارى خۇ
زى بەردەۋام ئەقان پىرسىارا ژ خۇ دكەت.

ژ ھەرنەنجامى چەندىن ئەكولىنان دا ل سەر ئەفى بۋارى دا دىاربۋويە كۇ
ھەندەك ماموستا ل دەستىيىكا كارى ئەۋان لايەنى وان سى كۈمەلايەتى لاۋاز دىت و
ئىگەتيف دېن و ھەمى سەرەدەرى دگەل قوتابىان دكەن پەنايى دېنە بەر تۈندۈ تىرى.

ھەندەك ئەكۈلەر ۋەسا دىيىن كۇ ئەو كەسى ل دەستىيىكى كارى ماموستايى
دكەت شىۋازى سەرەدەرىكۇرنا ۋى د پەيۋەندىيىن مۇقايەتى دا ھىتە كۈھورىن بۇ
شىۋازەكى كۈنترولكرنى يى تۈند، ب شىۋەيەكى كۇ بەردەۋام تەكەزى ل سەر مەسەلا
كۈنترولكرنا پولى بىكەت.

2- قوناغا گىرنگى دانا ماموستايى بۇ ئەۋان كاران ئەۋىن ژبۇ ۋى د گىرنگى بن:

پشتی ماموستا هه سپیډکته کو شیانین بجهشینانا پیډقین وانه کوتنن هه نه، وی دهی دی گرنکیه گا زیله ده ته ده سکه فتین خواندنا قوتابین خو، و نهف گرنکیدانه هندهك جاران وه ل ماموستای دکه ته هه ست ب یخ هیقیوونن بکته، ب تاییه تی ل دهی کوتنا هندهك بابته تان دا، یان زی ل دهی ژماره کا مه زن یا قوتابیان د نیک پولا خواندنن دا د ئاماده بن، یان دهی کیم ی وانی، هه بوونا کیماسیان د پیډقین وانه کوتنن دا.

ته گهر ماموستا ب شیویه کی ساخلم سه ره دهی دگهل نه فان هه ردوو قوناغان دا نه کته وی دهی نهو نه شیت بگه هیته قوناغا سین.

3- قوناغا گرنکی دانن ب پیډقین قوتابیان : ماموستا د نهی قوناغی دا هزر د پیډقین کومه لایه تی و هه فسوزی یین قوتابیان دکه ته، و دی شاره زایی نه وان جیاوازییا بیت نهوین د ناغا قوتابین پولی دا ههین، و دی هزر د نه گونجاندنا بابته تان دا د ناغا پولی دا کته و بزاقی کته بابته تان ل دویف شیانین قوتابیان داریزیت.

ماموستا و هونه ری بریقه برنا پولی:

ریقه برنا پولی ژ نه وان کارانه نهوین ماموستا پی رادبیت بو دروستکرنا زینگه هه کا فیروونن کو بیه پشته فان بو کارلئکرنا کومه لایه تی یا کارا و پوزه تیف، ژ پوین کارکرنن و هه بوونا پاللمری خودهی (ذاتی) ل دهف قوتابیان.

سه بارهت ب ریقه برنا پولا خواندنن پیډقن یه ماموستا چه ندین پرسمیاران ئاراستهی خو بکته، ژ نه وان:

1- نهز دی چهوا زینگه ها ماددی د ناغا پولی دا ریک ئیخیم؟

2- نهز دی چهوا شیم سالا خواندنن ب سه رکه فتیانه نه نجم ده؟

3- کیژ یاسا یا گونجلی و پښه نه ز نهف ساله بدانم؟

4- نه و بهر پر سیاره تیښ کومه لایه تی چنه کو پښه یه نه ز ب ستوی خوه بگرم؟

5- نه ز دئ جه و شیم پشته قانیا شیانین قوتابیان کم؟

6- جه و دئ شیم دهمن وانه کوتن ب سهرکه فتیانه بریقه بهم؟

7- همردهمن تیگچوون د ناغا پولی دا په یدابوون نه ز دئ جه و شیم پولی کونترول کم.

ژبه ر هندئ ریقه برن و کونترول پولی ژ نه گهرین هره گرنگه بؤ بهر ده ستکرنا لایه نن گونجلی بؤ وانه کوتن، و د راستی دا نهف کاره ژ کارین سهرکه کی یین ماموستای دهیته هژمارتن.

د مبرلمی شیوازی دانانا پلانئ (داکو ماموستا نه که هیته ناغا ناریشان)،

زانا (نه فرستون و نیمر) من قوناغین سهرکه کی بؤ بهر پیدانا سیسته مه کی نه کتیف ژبؤ بریقه برنا پولی دانان، نه وژی داکو ماموستا پلانه کا سهرکه فتی ژبؤ بریقه برنا کارین خو بدانیت، ب نه فی شیوی ل خورئ؛

1- دانانا پلانه کی ل دهستیکا سالا نوی؛

پښه یه ماموستا د پلانا خو یا دهستیکا سالا خواندنئ دا ته که زی ل سهر بارودوخن فیزیکی ی ناغا پولی دا بکه ت ب شیوه یه کی کو قوتابی بشین چالاکیین خو نه نجام بدن، و یا پښه یه قوتابی ب شیوه یه کی روینشتی بن کو ماموستا بشیت هم میان بیینیت، و دقیت ی پشتراست بیت کو همی قوتابی د شین همی که رسته یین قیرکرنئ د ناغا پولی دا بیین، کو نه و که رسته نه نه وین ماموستا بکار دینیت.

ژ پینگاکفین گرنگ یین ماموستای ل ده‌می دانانا پلانی دا شه کو شهوان ره‌فتارین قوتابیان ده‌ستیشان بکەت شه‌وین شه‌و پیشینین دکەت بهینه‌ رویدان به‌ری به‌جته د نا‌قا پولا خواندنی دا، ژ به‌ر هندی گه‌له‌کا گرنگه‌ مفای ژ شه‌وان تیبینیا وهر بگریته شه‌وین به‌ری هینگی سه‌بارته‌ جه‌وانیا سه‌ره‌ده‌ریکرنی دگهل بارودوخین جودا تومارکرین، داکو بشت ل ده‌می هه‌بوونا ئاریشان بریاره‌کا راست و دروست بده‌ت، ژ به‌ر هندی یا گرنگه‌ ماموستا یاسایه‌کا تایه‌ت ژبو جه‌وانیا بریقه‌برنا وانایه‌ن بدانیته‌، چونکی هه‌بوونا ئه‌فان جوهره‌ یاسایا دی بته‌ ته‌گەر وانه‌ ب شیوه‌یه‌کی دروست بریقه‌ بچن و قوتابی ب ژنده‌ری پاداشت و سزایی بزانن، هه‌روه‌سا یا پشدقی یه‌ ماموستا شارمزایی شیوازی پاداشت و سزای بیت داکو بشت ب باشترین شیوه‌ ب کاربینیت.

2- ریه‌برن ل جه‌ند هه‌فتین ئیکی دا، ده‌ستی‌کا سالا خواندنی ژبو ماموستای گه‌له‌کا گرنگه‌، چونکی بنه‌مای کارئ شه‌وی و شیوازی بریقه‌برنا کارین وی د ماوی ساله‌کی دا ده‌یته‌ ده‌ستیشانکرن، و قوتابی پیشینین خو ده‌رباره‌ی شیوازی وانه‌گوتنا ماموستای د دانن، ژماره‌کا پیشیارا هه‌نه‌ کو دقیت ماموستا د جه‌ند هه‌فتین ئیکی دا نه‌نجام بده‌ت:

- به‌شه‌کی وانی ژبو گه‌نگه‌شه‌کرنا یاسایین وانه‌یان ته‌رخان بکەت.

- پرۆسه‌یا بریقه‌برنا پولی ژبو قوتابیان ب هویری روون بکەت.

- قوتابیان به‌شداری چالاکیین نا‌قا پولی دا بکەت.

- ته‌که‌زی ل سه‌ر شه‌وان چالاکیان بکەت شه‌وین بریکا گروپان ده‌ینه‌ نه‌نجام دان.

- پشتی ئیکم روونکرن بلا گریمانا شه‌وی جه‌ندی نه‌کەت کو قوتابی دزانن چه‌وا کارئ خو نه‌نجام بده‌ن، داکو پشت راست بیت کو قوتابیین وی ب شه‌وی یین

که هشتین ته وی ماموستای یی راسپاردین، و ماموستا داخازی ژ تهوان بکته ل پیتش چاقین وی تهوی کاری ته نجم بلن.

ژماره کا ته کولینا ته که ز ل سر گرنگیا چند حه فتین ئیکې ژ دهوامې کرېه تهوژی ژ بو ده ستیشانکرنا شیوازی سهرده ریکرنا قوتابیان دگه ل هه فو و شیوازی سهرده رکرنا ماموستایا ب درېژاها سالا خواندن.

3- ته نجامدانا چند رهفتاران،

دهمې ماموستا یاسا و رینمایین خو جیه جی دکته وی دهمې دقت پیداجوونه کی د رهفتارا قوتابیان دا بکته داکو بزانت قوتابی ب تهوان ههمې یاسا و رینمایان د پیگیرن تهوین وی داناین یان د پیگیرن، مدهست ژ تهفې پیداجوونې تهوه ماموستا رهفتارین نه جوان د ناغا پولې دا ناشکرا بکته و تهوان رهفتارا چاره سربکته بهری بیته ناریشه کا مهزتر، و ژ ته نجامې ته کولینان دیار بویه کو ماموستای سهرکه فتي د ریشه برنا پولې دا چندین شیوازا بکار دثینیت، ژ تهوان:

ا- داخازی ژ قوتابیان دکته رهفتارا خو یا نه جوان چاک بکته و وی دهمې تهف ماموستایه دی دگه ل قوتابی بیت هه تا تهف رهفتاری دروست بکته.

ب- بریکا چاقی ماموستا په یوه ندین دگه ل قوتابیان دکته داکو رهفتارا خو یا نه جوان دروست بکته.

ت- ب خواندنا یاسا و رینمایان رادیت و سهریچین قوتابیان دیاردکته.

پ- ل دویف تهوان یاسا و رینمایان قوتابیان سزاده د.

ج- گوهورینې د ښځینه ناڅا چالاکیان دا، چونکې گه له ک جاران درېژیا دهمې وانې وه ل قوتابی دکهت رهفتاره کا نه جوان نه نجلې بدهت.

مدرجین ماموستای سهرکه فتی:

ا- شیانین زانستی/ کارې سهرکی یې ماموستای ته وه زانیاریا بدهت قوتابیان تا کو



بشیت کونترولا بابه تین خو بکته، ژبه ر هندې ل سهر ماموستای پېدنی په شاره زایه کا ته مام ل سهر نه وی بابه تی هه بیت نه وی ته و دپېژیت، چونکې نه گهر ماموستای زانیاری دهر باره ی زانستی خو

نه بیت یې گومان نه وه نه شیت زانیاریان بدهت قوتابیان، هره شه چنده بویه نه گهر هزرا (بسپوری - اختصاصی) سهر هلدهت، داکو ماموستا بشیت بسپوریا خو ده ستیشان بکته و ب هویری زانیاریان دهر باره ی نه فی بسپوریا خو کومفه بکته، لی نه شه بسپوریه زی وی چنده ی ناگه هینیت کو ماموستا ژ دهر شه ی بسپوریا خو هیچ تشته کی دی نه زانیت.

ب- شیانین په روه رده ی/ هره چنده شاره زایا بابه تی زانستی گه له کا گرنگه به لی نه شه بتی فاکته ری سهرکه فتنا ماموستای نینه، چونکې قوتابی وه کو نامیره ی نینه بتنی زانیاریان وه ر بگریت و د میشکی خو دا کومفه بکته، به لکو قوتابی بونه وه رده که کو ژماره کا هه لچوون و هه ست و سوزین جیاواز هه نه، و د ئیک ده مژمیری دا، د ژماره کا حاله تین دهر وونی دا دهر یاز دبیت، ژبه ر هندې گه له کا گرنگه ماموستا ب زیره کی سهر دهر یی دگه ل باردوخې هه لچوونی یې قوتابیین خو بکته و شیوازی په روه رده ی دگه ل نه وان بکار بینیت.

ت- شیانین په یوه ندیکړنې/ دهی ماموستا شاره زای هه می لایه نین بسپوریا خو و شیوازی سرکه فتی یی سره دهریکړنې دگهل قوتابیان دبیت نه وی دهی دقیت ماموستای شاره زایه کا باش ل سره شیوازی په یوه ندی هه بیت، چونکی بریکا نه فان شیوازی په یوه ندی دی شیت زانیاریین خو گه هینته قوتابیان.

ژبه ر هندئ یا پندقی په ماموستای زمانه کی روون و ناشکرا هه بیت داکو بشیت زانیاریین خو بگه هینته قوتابیان و پندقی په ماموستا جیواو زین تاکه که سی د ناقا قوتابیان دا بهرچاف وهر بگریټ، و دقیت ژلای لقی و دهنگ و روونکړنا زارافان گه له کی ب شیان بیت، گه له کا گرنگه ماموستا یی پشت راست بیت کو هه می قوتابی رامانا نه وی زارافی تیدگه هن نه وی نه و بکار دینیت، نه وری ژبه ر نه وی چه ندی په دا ب راست و دروستی زانیاریین خو بگه هینته قوتابیان.

پ- هه بوونا حمز و ناره وویا فیترکړنې/ ژ خالین هره گرنگ یی سرکه فتنا ماموستای د کاري وی دا حمز و ناره وویا کاري وی په، چونکی نه گهر ماموستای پالنه رکی ته مام بؤ کاري خو نه بیت وی دهی نه و نه شیت کاري خو ب سرکه فتیان نه نه جام بدت، داکو ماموستا هه ست ب گرنگیا کاري خو بکته دقیت هر د نه فان خالان دا بکته.

1- د فیترکړنا قوتابیین خو دا هر د مه زناهی وی پاداشتی بکته دهی ب دلوسوی وانا خو دبیزیت.

2- هر ل پاشه روژا قوتابیین خو دا بکته و نه گهر نه و گه هشته جهه کی بلشد د کومه لگه هه دا نه وی دهی رامانا وی نه و تو سرکردین وهلاتی په رومر ده دکی و پی دکه هینی.

3- پندقی په تو هر بکهی نه ف قوتابیه نه مانه تن ژلای خیزانین نه وان نه داناینه بهر ده ستی ته.

4- بهر دهوام پيشبیركیڼ دگهل كارڼ خو ېكه داکو بشی بهرنگاری نهوان ناریشان بی نهوین ل دهمی کاری دا توش دبیی.

5- نهوئ زی بزانه کو همی که سایه تین ناقدار ل ژیر دهستی ماموستای پهرووده بوینه.

قوتابی و نهگهرین رهفتارا نهجوان:

نهو همی رهفتارین قوتابی نهنجام د دوت ناهینه هژمارتن رهفتارین نهجوان، ژبه رهندي پیدئی یه نهم بزاین رهفتارین نهجوان نهو رهفتارن نهوین ل دویف یاسا و رینمایا دانه بن، و دېنه نهگهری وی چهندي قوتابی ټاگه ه ژ وانی نه بیست.

نهوا پیدئی ل سر ماموستا نهگهرین نهفان رهفتارین نهجوان ژلای قوتابی فه بزانیست، واته بوجی قوتابی نهفان رهفتارین نهنجام د دوت؟ مه بهست ژ نهفی کاری وی چیه؟ زانایین دهر وونی بزاف کړن نهفان رهفتاران تیگه هن داکو شیواره کئی گونجلی یی سرهدمریکرنی دگهل نهفان رهفتاران ټاشکرا بکهن.

زانا (رؤدلف) نارمانجا نهوی قوتابی دیارکر نهوئ رهفتارین نهجوان د ناا پولی دا دکهت، و بو سر چوار نارمانجان دابه شکر، ل دویف بوچوونا وی هر ټیک ژ نهفان نارمانجا پیدئی ب سرهدمریکر نهکا تایهت هیه داکو ماموستا ب سرکهفتیانه سرهدمریڼ دگهل نهفان حاله تا بکته.

تشته کئی فهشارتی و بهرزه نینه کو هر رهفتاره کا نهجوان مه بهسته کا تایهت ل پشت هیه، داکو ماموستا نهگهرین نهفان رهفتارا بزانیست دقت سرنجا خو بدانیته سر رهفتارا قوتابی ب ریکا:

- تەماشەي بەرسقۇدانا خۇ بۇ رەفتارىڭ بىكە، چونكى ھەلچوونىن تە مەبەستا قوتايى د رەفتارا ئەوى دا دياردكەت.

- دەمى تۆ بزاڭى دكەي ئارشا چارەسەربىكەي، ئەوى دەمى سەرنجا خۇ بدانە سەر رەفتارا قوتايى، چونكى ب رىكا بەرسقۇدانا دا مەبەستا قوتايى د رەفتارىن وى دا ئاشكرا دىيت.

زانا (رۆدلفاي ب شىۋەيەكى گىشى ئارمانجىن رەفتارا ئەجوان ل سەر چوار ئارمانجا دابەشكرن:

ئارمانجا ئىكى، بەستقە ئىنانا بالكىشى و گرنكى،

ھندەك قوتايى پەتايى دىنە بەر ئەنجامدانا رەفتارىن ئەجوان ب مەبەستا وى چەندى دا سەرنج و گرنكىدانا كەسانىن دەوروپەرىن خۇ رابكىشىت، چونكى ئەوان دقېت بەردەوام بىنە سەنتەرى گرنكى دانى ل دەف كەسانىن دى، ژبەر ھندى ئەو كەس بەردەوام بزاڭى دكەن سەرنجا ماموستاى و قوتايىان ژبۇ لايى خۇ رابكىشىن، تا بىگەھەكى تايىت بۇ خۇ د ئاڭا پولى دا دروست بىكەن.

ئارمانجا دووى، بەستقە ئىنانا دەسلاتى،

ھندەك قوتايى د ئاڭا پولى دا ھەست ب دەسلاتى دكەن برىكا سەپاندانا دەسلاتا خۇ ل سەر دەوروپەرىن خۇ، و بزاڭى دكەن ھەمى جەزىن خۇ تىرىكەن و ئەوا ئەوان بىقېت بەستخۇفە بىش، و ئەف جورى قوتايىان بەردەوام جەزدكەن سەكرادىەتيا پولا خۇ بىكەن و دقېت ماموستا و قوتايىن پولا خۇ بىخىتە ژىر كونتروللا خۇ، ئەف جورى قوتايىان ھەركىي دكەل ياسايا دكەن و ئاژاۋەگىرىي د ئاڭا پولى دا دروست دكەن.

ئارمانجا سىي: تۆلۈكە كرن،

ھىندەك جاران قوتابى رەفتارىن نەجوان ئەنجىم دەت ئەوۋى ب مەرەما
ئازاردانا كەسانىن دەوروبەرىن خۇل ئاقا پولى دا وەكو تۆلۈكە كرنەكە ژ ئەوان ئازاران
ئەوۋىن گەھشتىنە وى، ئەقچا چ ئەف ئازارە راستى بن يان خەيالا قوتابى دروستكرىن،
و ئەگەر ھەيە ماموستا و قوتابى بىنە بابەت تۆلۈكە كرنى.

ئارمانجا چارى، خۇ پاراستن ژ شەكەستنى،

ھىندەك قوتابىن ھەين يىكولى دكەن سەرنجا خىزان و ماموستاين خۇ ژ
ئەوان ئەركا دويرىكەت ئەوۋىن ئەو يى ھاتىنە راسپاردن ژبۇ جىيەجىكرنا وانىن خۇ،
وەكو ئەركى مال يى قوتابى، يان ئامادەكرنا چالاكىيەكى د ئاقا پولى دا، ئەوى دەمى ئەف
جورى قوتابىان دى پەنايى بەتە بەر ئەنجامدانا رەفتارەكا نەجوان ئەقچا چ ئەف رەفتارە
د ئاقا پولى دا بىت يان ل مال بىت، ھىندەك جاران ژى مەبەستا قوتابى ئەو ژبۇ
دەوروبەرىن خۇ دىاربىكەت كو ئەو د ئاستى قى قوناغى دا ئىنە ئەوا ئەو تىدا د
خوينىت، ئەف كارە ژى ھەولدانەكە داکو خۇ ژ بەرپرسيارەتتى دەرپازىكەت.

زانا (رۇدلف)ى وەسا د دىت كو ئەف ئارمانجە ھەمى ئەون ئەوۋىن قوتابى
پەنايى بۇ دەت داکو خۇ ژ كاودانان دەرپازىكەت و ئەگەر ھات و ھەر ئىك ژ ئەقان
رەفتارىن خۇ دا سەركەفتى نەبوو دى پەنايى بەتە بەر رەفتارەكا دى، بونمۇنە ئەگەر
قوتابى نەشیا رىكا (سەرنجراكىشائى) خۇ بىئەئىخىت دى پەنايى بەتە بەر (ھىزى) و
ئەگەر ئەو د ئەقلى ژى دا يى سەركەفتى نەبوو دى بزاڭا (تۆلۈكە كرنى) كەت، ئەگەر
ئەف كارە ژى بۇ ئەوى بەردەست نەبوو دى پەنايى بەتە بەر (دىياركرن و پىشاناندانا
شىائىن خۇ).

دەربارەى ئەفان ھەمى رەفتارلارن نەجوان ئەوا گىرنگە ئەم بزانن كو يا پىدئى يە ھە بەرسفدانەكا ساخلەم بۇ ئەفان رەفتارا ھەيىت و ئەم بزانن بکەين ئەفان رەفتارا چارەسەربکەين تاکە ئەم بشيىن ھاریکاريا قوتابى بکەين ب سەرکەفتیانە ژ قوناغا خۇ دەربازيىت.

بەنەمايىن سەرەكى يىن كونترولکىرنا پولى ل دويىف ديتا (دريکورزى)

(دريکورزى) ئىگە ژ ئەوان زاناين ناکدار د لايەنى شيوازي سەرەدەريکىرى دا د ناکا پولا خواندنى دا، چەندىن پىرتۆك ل سەر ئەفى لايەنى نقيسىنە ژ ئەوان (راستفەکرنا رەفتارى بى روندک) و (پاراستنا ساخلەميا مېشكى د ناکا پولى دا).



سەبارەت شيوازي راستفەکرنا رەفتارا قوتابيان زانا (دريکورزى) لىستەكا تايىت يا پالەريىن ئەشارتى يىن رەفتارا قوتابيان دانا، چونكى

ئەوى وەسا د ديت كو قوتابى ژبۇ بەرسفدانا رەفتارلارن ئىگەتيف پەنایى دېتە بەر ميکانىزماتىن بەرگىريا دەروونى (آليات دفاعية) ئەوژى ب مەرەپاراستنا رىزگرتنا خۇ ژ خۇدەيا خۇ.

لىستە شيوازي كونترولکىرنا پولى ل دەف زانا (دريکورزى) سى ھىزىن سەرەكى تىدانە، ئەوژى:

1- قوتابى بونەوهرىن كۆمەلايەتى نە، ژبەر ھندى ئەو كارىن ئەو دكەت بزاڤكە داکو بىنە كەسايەتەكا گىرنگ و قەيلىكىرى.

2- قوتابیانی شیانین کۆنترۆلکەرنا رەفتارین خۆ ھەنە و ئەوان بۆ خۆ دقیت ئەوان رەفتار ب ھەلبژێرین ئەوین ئەوان مەرم ژبۆ ھە، واتە ئەو د شین رەفتارەکا جوان یان خراب ب ھەلبژێرن.

3- قوتابی پەنایی دبنە بەر رەفتارین نەجوان چونکی بوچوونەکا شاش ل دەف ئەوان دروست دبیت، ئەف رەفتارە دبنە ئەگەر کو کەسایەتیەکا جیاواز بۆ ئەوان د ناقا پۆلی دا دروست دبیت.

ژانا (دریکورزی) خشتەکی تایبەت ب ماموستایان دانا داکو ماموستا بریکە ئەفی خشتە ی ئارمانجین رەفتار قوتابی بزانی، ئەوژی ب ئەفی شیوی بوو:

نارمانجا قوتابی	شیوازی رەفتاری دناقا پۆلی دا	بارودوخی ماموستای
دەستقە ئینانا بالکیشیی	ھیلانا رەفتار نەجوان، و پاشی دوو بارە کرنا وی رەفتاری	ھەست ب نە ئارامیی بکەت
دەستقە ئینانا دەسەلاتی	ل سەر تە ھیلانا رەفتاری رازی نابیت	ھەست ب مە ترسیی بکەت
تۆلقە کران	شەرخواز و توند و تیژی	ھەست ب ئازرائ بکەت
خۆپاراستن ژ شکەستنی	ل سەر ھاریکاریکرنی رازی نابیت و ھەروەسا رازی نابیت بە شداریی د چالاکیان دا بکەت.	ھەست ب بی نومیدیی بکەت

خشتی ژملە (6) ئارمانجین رەفتار قوتابی ل دویف شیوازی رەفتار ویلرودوخی ماموستای

داکو ماموستا ب سہرکہفتیانہ سہرہدہریں دگہل قوتایان بکھت پیدئی یہ
ستراتیڑیہ کا تایہت بکاربینیت، ژہر ہندی پیدئی یہ ماموستا:

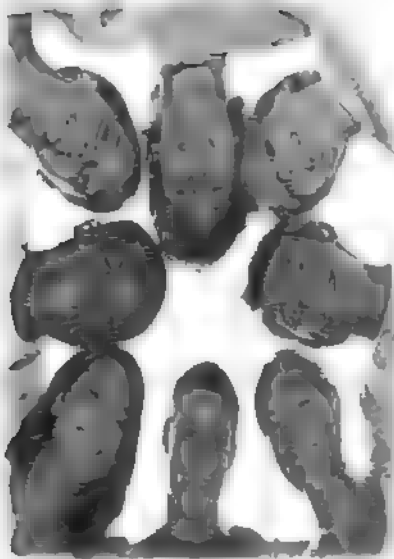
1- رەفتارا نیگہ تیف یا قوتایی دەستیشان بکەت.

2- پیدئی یہ ب شیوہ کی نارام روبہروی قوتایی بیت و رەفتارا ئەوی ژبۆ وی شرۆفە
بکەت.

3- پیدئی یہ ب شیوازی کی لوزیکی رەفتارا قوتایی گەنگەشە بکەت داکو قوتایی
لێزقربنەکی ل خو دا بکەت.

گەلەکا گرنگە هەمی ماموستا بزانی کو هەبوونا (25 – 30) قوتاییان ئەگەر
پترنەبن د ماوی چەند هەیشەکا دا بی گومان چەندین هەلچوون و رەفتارین جودا
دناقبەرا ئەوان دروست دبن، و دئی ماموستا توشی چەندین ئاریشان بیت ژبەر هندی
پیدئی بە بەردەوام ماموستا هزرا هندی بکەت کو دئی هەترکی دناقبەرا قوتاییان دا
دروست بن و یا پیدئی یہ ب شیوہ کی پەروردهی سەرەدەریں دگەل دا بکەت.

بہ شئی شہ شئی



ٹارمانجین ٹہ فی بہ شئی.

د ٹہ فی بہ شئی دا پیشبینی دھیتہ کرن کو
خواندہ فان ٹہ فان زانیاریان و ہر بگریٹ:

- زانینا تیگہ ہی جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- زانینا گرنگیا جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- زانینا جورین جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- زانینا ٹہ گہرین جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- بہ حکرنا لایہ تین جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- بہ رچا فکرنہ تیگہ ہی بیرتیزی (الذکہ) و ٹاسٹین وی.

جیاوازیین تاکه کهسی (الفروق الفردية)،

ل دهف مه ههمیان تشته کی قهشارتی و بهرزه نینه کول ده می دروسته بونا
مرؤقی د ناقا (مال بچویکا دایکی) دا مرؤقی تایه تمه ندیین خو هده و د قوناغین



گه شه کرنی دا بهر ده وام گوهورانکاری ب
سهر مرؤقی دا دهیت نهوژی ژ دهر نه نجامی
کارتیکرنا بوماوهی (وراثه) و ژینگه می.

ل ده سیتیکا ژیاننا خو دا مرؤف
ههست ب هه بونا جیاوازی که سایه تیا خو
کریه، چونکی ژلای شیانین عقلی و
جهسته می و هه لچوونی قه مرؤف ژ هه قدو
د جیاوازن.

فهیله سوفی یونانی (نه فلاتون) د پرتوکا خو دا (کومارا نه فلاتونی) دا
به حسی جیاوازیین تاکه کهسی کریه و د نهئی پرتوکی دا خه لکی (نهینا) لسه (3)
به شان دابه شکریه، نهوژی (سهرمایه دار و سهر باز و بهند)، نارمانج ژ دابه شکرنا نه فان
که سان نهو بوو کهسی گونجای بدانیته جهی گونجای نهوژی ل دویف شیانین نهوان.

ل سالا 1816 ز زانای نهلمانی (بازل) ب شیوهیه کی زانستی قه کولین
دهرباره جیاوازیین تاکه کهسی کرن، نهوژی بریکا تومارکرنا لقینا هه ساران، ژیلهری
قه کولینین نهئی زانای زی نهو بوو ده می دیتی جیاوازی دناقهرا نهوان دوو که سان دا
ههی نهوین تیپینا لقینا هه ساران دکه ن کو جیاوازی دناقهرا دیتا نهوان بو لقینا
هه ساران ههیه، نهئی زانای یاسایه کا تایهت بو نهئی جیاوازیین دانا.



پاشان ل سهر دهستې (جالتون 1883ز)
په يفا جياوازيين تاکه کەسی پەيدا بوو، پيشه رين وی
ل سهر بڼه ماين کارتيکرنا بوماوی بوون، ژبو
ديارکرنا نه فان جياوازييا دناقبهرا مرو فان دا نه وی
پيشه رين تايهت دانا.

پيناسا جياوازيين تاکه کەسی:



په يفا جياوازيين تاکه کەسی ناماژه په پو
نه وان جياوازييا نه وين دناقبهرا کسان دا
هين، نه فجا نه ف جياوازيه ژلاين ساخه لتين
که سايه تي يان عه قلی بان ره فتاری بيت، جهی
ناماژه پيکرني کو پيشانا نه فان جياوازييا دناقبهرا
مرو فان دا دی ژ روين چهن داتين فه هيت پيشان، نه کو ژ روين چه وانين فه.

- چهن د راستيه ک ل دور جياوازيين تاکه کەسی:

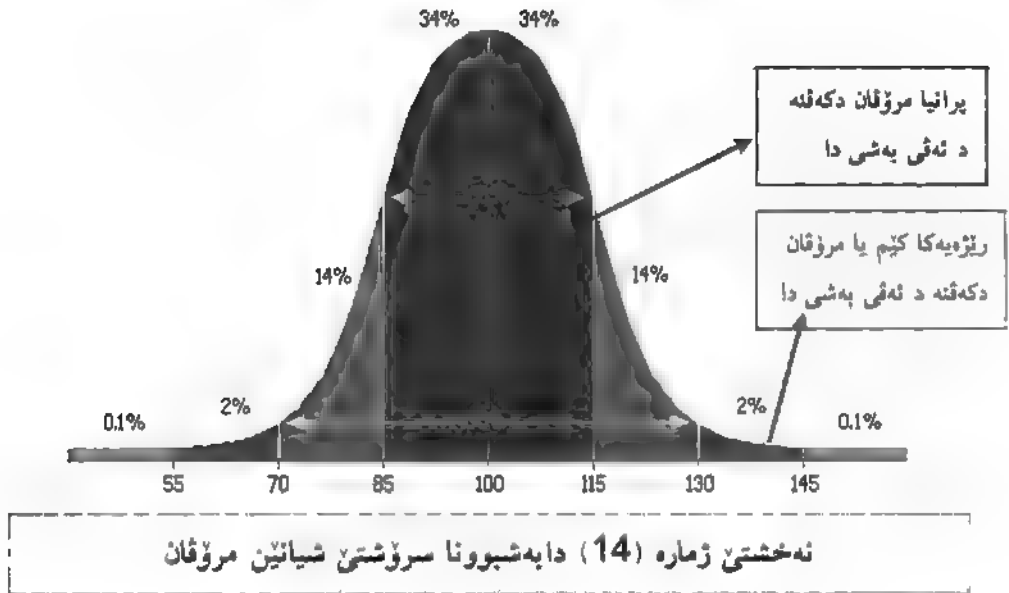
چهن د راستيه ک دهر باره ی جياوازيين تاکه کەسی هه نه هم د شين د نه فان خالان
دا دياربکه ين:

1- جياوازيين تاکه کەسی (سيفهت و شيانين مروفي) ژ روين چهن داتين دهيت پيشان، نه
ژ روين چه وانين فه، ژهر هندي هم د شين ب (نمره) نه فان سالوخه تان ب پيشين.

2- چه‌وا جياوازی دناځه‌را که‌سه‌کې بؤ که‌سه‌کې دېتر هه‌یه ب هه‌مان شیوه‌ ته‌ف جياوازیه دناځه‌را مروؤی ب خوؤی دا هه‌یه، ته‌ف جياوازیه ل دوېف ته‌مه‌ن و قوناغېن ژيانا مروؤی ده‌ينه‌ گوه‌ورين.

3- تايه‌تمه‌ندی و سيفه‌تېن مروؤی ب شیوه‌یه‌کې سروشتی هاتينه‌ دابه‌شکر، واته‌ پرانیا خه‌لکی د ته‌فان سيفه‌ت تايه‌تمه‌ندیا دا دناغجی نه، و ژماره‌کا کیم نه د ناغجی نه.

ته‌گه‌ر ته‌م ته‌ماشی سالوخه‌تېن مروؤان بکه‌ين ته‌فجا هه‌ر ساخله‌ته‌ک بیت وه‌کو (درېزی، کیش، شیانین دیتي، بیرتیزی، شیانین بیرئنانی، هه‌لچوون و لایه‌نی کومه‌لایه‌تی) دئ بینین کو دابه‌شبوونا ته‌فان سالوخه‌تان ب شیوه‌یه‌کې تايه‌ت دابه‌شبوویه، بونموونه ده‌می ته‌م به‌حسې بیرتیزی دکه‌ين، که‌له‌ک مروؤان ریژا زیره‌کی و ژیریا ته‌وان دکه‌فیه دناځه‌را (90 هه‌تا 110) ئ دا، پرانیا ته‌فی ریژی ینک ده‌یت، ژمارا که‌سان ته‌وی ده‌می کیم دبیت ده‌می کیمبوون و زیله‌بوونا ریژا بیرتیزی ژ ته‌وی ریژی ته‌وا به‌ری نه‌ا مه‌ دیارکری کو دناځه‌را (90 – 110) دایه، واته‌ ته‌و که‌سېن ریژا زیره‌کی و ژیریا ته‌وان دکه‌فیه (60 ین 140) ته‌ف ریژه‌ کیمتره‌ ژ ته‌وی ته‌گه‌ر ته‌م به‌راورد بکه‌ين ژ ریژا به‌ری هینگی، هه‌رچه‌ند ته‌م ژماره‌یان ژ ناغه‌ندی لایه‌ين دئ ریژه‌یا مروؤان کیمتریست، دبیزنه‌ ته‌فی جوړی دابه‌شبوونی دابه‌شبوونا (سروشتی) بؤ تايه‌تمه‌ندی مروؤی، ژبؤ زیله‌تر روونکرئی ته‌ماشی ته‌فی وینه‌ی بکه‌:



جهن ټامازي په كو نهف دابهښوونا زيره كيي (الذكه) ژ بلندترين ريزه يو
 نرمترين ريزه پيڅه گرلدايه بي كو ښه قه تيان تيډا هديت، هم بهردهوام ريزا بيرتيزي
 (نسبة الذكه) د همدی ټاستان دا دپيښ.

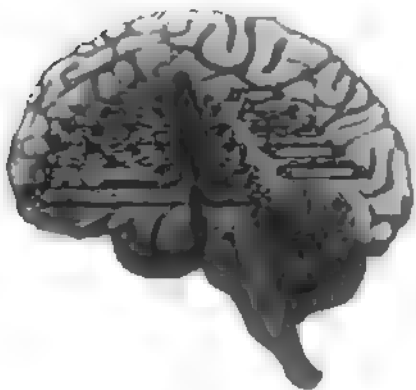
ګرنګيا ديارګرن و ټاشګراګرنا جياوازيان،

هه يوونا جياوازيان دناقبره کسان دا ګرنګيا خو يا هه، چونکي مروڤ بتني
 ژيانا خو د به ته سهری، ژبه رهندي يا پندفي په مروڤ دګهل ټيک بزيڼ و مفلای ژ
 سالوخته تيڼ همدوو وهرېګرين، و مهرجه ژي ټوان جياوازيڼ دناقبره خو دا
 پشکووه نه ټيځن.

گرنگیا جیاوازیښن تاکه که سی:

1- گرنگی د پوره وړی دا، چا ند پریا تاکه که سا بنه مایه که ژ بنه مایین پوره وړه یا دروست، چونکی ژ نه رکیښ پوره وړی په گرنگی بدته دیارکړنا سالوخته تین تاکه که سی، و بزائی دکه ت مفای ژ هه بوونا جیاوازیان دناڅه را تاکه که سان دا ب باشتړین شیوه وهر بگریست، نه وړی ب موره ما داپینکړنا ژیانده کا باشتړ، چونکی ل ده ت مه نه تشته کي به رزه یه کو نارمانجا پوره وړه یا دروست پیگه هاندنا بهایین مروئی یه، داکو پیگه هنی وی ل کومه لگه نی دا بلند بکته و بکته که سه کي ب مفا د ناڅا جفاکی دا.

2- گرنگیا ناماده کړنې بو کار وپشه یان، هر که سه کي ژبو جوړه کي کاری



ناماده بانشیه کا ل ده ت هنی، و چنه د وزه و شیان هه بن نه شیت هه می کاران بکته و نه شیت هه می بوشاییان پر بکته، ژهر هندي ثم د شین پیژین هر تاکه کي ژ مه روله کي تاییه ت ناڅا جفاکی دا هه یه، و پشه کا کاری جییه جی دکته، و پیژنی په هر که سه ک ل دویف شیانین نه وی ژبو

کاره کي تاییه ت بهیته به ره فکر و هه می کاودان بو بهیته به رده سترن داکو بشیت هه می وزه و شیانین خو بدته کاری، واته که سی گونجای بدانیته جهی گونجای.

3- گرنگيا رەفتارى، زانىنا جياوازيين تاكهكەسى ھاركاريا مە دكەت ئىم رەفتارين كەسانين دى تېگەھىن و ئەفان رەفتارا شرۇفەبگەين، چونكى ھەر كەسەكى شىۋازەكى تايەت يى دەربرينا ھەلچوونا ھەيە و شىۋازەكى رەفتارى يى جياواز ھەيە، زانىنا ئەفان جياوازا گرنگيا خۇ يا تايەت ژبۇ دايك و باب و ئەويىن ب كارى پەرورەدەكرن رادىن ھەيە، داکو بشىت رەفتارين كەسان بگەھن و شىۋازەكى گونجاي ژبۇ پەرورەدەكرنا زارۇكىن خۇ ئاشكراپكەن.

4- گرنگيا غودەي، زانىنا جياوازيين تاكهكەسى ھاركاريا مۇقى دكەت شىانتين خۇ بزائىت و بزائى بكەت ل دويىف ئەفان شىانان كارين خۇ رىك پىخىت و لايەننى خۇ يى لاواز بھىزبەكەت، داکو بشىت مفاي ژ لايەننى خۇ يىن بھىز ۋەربگريت و ژيانا خۇ يى بەختەۋەر بكەت.

ئەگەرلەن جياوازيين تاكهكەسى

زانائىن دەروونى ۋەسا دىينن كو جياوازيين تاكهكەسى دوو ئەگەرلەن سەرەكى ھەنە، ئەۋزى:

1- بوماۋە ئەف ئەگەرە ژ دايك و بابا دەيتە ئەگۋاستن بۇ زارۇكى و پروسەيا قىربوونى ھىچ رولەك تىدا نىتە، ۋەك (رەنگى پرچى، چاڭ، پىست و ھنەك نەخوشىين بوماۋە).

2- ژىنگەھ ئەف ئەگەرە مۇف ژ دەۋرۋەريين خۇ قىردىيت و پروسەيا قىربوونى كارتىكرنا خۇ تىدا ھەيە، ۋەكو ئاراستە و بھايين كۈمەلايەتى و بىروباۋەريين مۇقى، بەردەۋام ئەف ھەردوۋ ئەگەرە كارلىكرن (تفاعل) دگەل ئىك و دوو دكەن، بونموۋنە بوماۋە ئامادەباشيا ئاخىتنى دەتە مۇقى لى مۇف پىلدى كەسانين دەۋرۋەريين دىيت

تاكو بىشېت باخقىتىن، بونموونە ئەگەر ھات و و زارۇيەك دويىرى مۇۋقان زىا وى دەمى بىن گومان ئەف زارۇكە نەشېت دگەل مۇۋقان باخقىت.

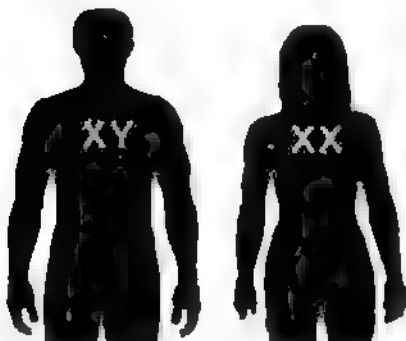
جەنن ئامازى يە كو زىنگەھ ئەگەرەككى جودانىنە ژ بوماوھى ل دروستبونا جىاوازىا دناقبەرا مۇۋقان دا، بەلكو ئەگەرەككى بەيىزە و دگەل ئەگەرە بوماوھى كاردەكت، داکو ئەم ب ھويىرى بەھسى كارتىكرنان بگەين ئەم د شىن بېژىن د ھتەك كاودانان دا زىنگەھى پتر كارتىكرنا خۇ ژېۋ دروستبونا جىاوازىا ھەيە، بونموونە ئەگەر ھات و دوو (جىمكا) ھەمى ساخلەتېن وان يىن بوماوھى وەكو ئىك بىن لى د زىنگەھەكا جىاوازا بېژىن ئەوى دەمى دى جىاوازى دناقبەرا ئەوان دا دروست بىن، ب يىچەوانى ئەفنى چەندى زى ئەگەر دوو زارۇك د لايەننى بوماوھى دا زىك جىاوازىن لى ئەگەر زىنگەھا ئەوان وەكو ئىك يىت وى دەمى دى جىاوازى دناقبەرا ئەوان دا دروست بىن.

گەلەك زانايىن دەروونى بزاڧكرىنە كارتىكرنا (زىنگەھى و بوماوھى) ل سەر شىانېن مۇۋقى بزانن، ژېۋ ئەفنى مەرەمى چەندىن يىقەرېن جودا دىاركرن.

يىقاننا جىاوازىن تاكەكەسى (قياس الفروق الفردية):

ژمارەكا شىۋازى و ئامرازىن تايىبەت ژېۋ يىقاننا جىاوازىن تاكەكەسى ھەنە، ئەوژى ژېۋ دىاركرنا جىاواڧيان دناقبەرا ئەفنى ل خوارى دا:

- 1- جىاوازى دناقبەرا تاكەكەسا دا، وەك جىاوازى دناقبەرا زارۇكان دا ل ھەمان تەمەن ۇلاىن بىرتىزىن قە.



2- جياوازي دناقېهرا تاكى ب خو دا ژ ماوهيه كې بؤ ماوهيه كې ديتړ، وهك كارتېكړنا پراښتاني ل سهر شيانين مروځي.

3- جياوازي دناقېهرا گرځپان دا، وهك بهراوردكړنا رهگهزي مي و تېر، و قوتايبې زانستي و وېژيېهتد.

ژبؤ زانينا جياوازيان دناقېهرا تاكهكسان دا چهندين پېشهرين جودا دهركهفتن داکو دياردين عقلی و دهروونی پې بهينه پيقان، ژ نهوان پېشهران:
ا- پيقانا بيرتيرې.

ب- پيقانا شيان و نامادهباشايا، وهكو شيانين زمانهفاني.

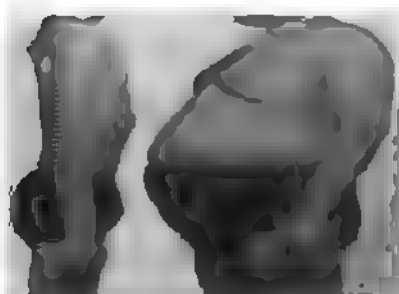
ت- پيقانا كهسايهتې، وهكو هز و نارهزوو و ناراسته و بهايين مروځي.

پ- تاقېكړنېن پيقانا شيانين قوتايبې.

ج- تاقېكړنېن شيانا بؤ كاركړنې.

دياردین گشتی یېن جياوازيين تاكهكسي:

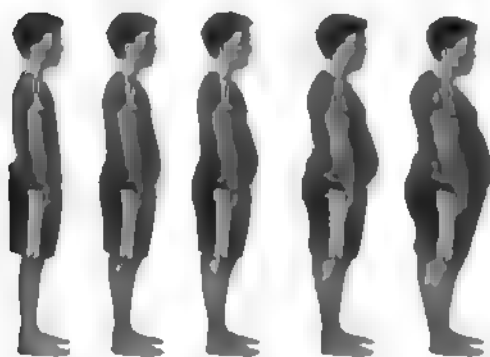
مروځ گهلهك لايه نان دا ژيك جياوازي، و ههمي لايه ن كارتېكړنې ل سهر نيك و دوو دكهن، چونكي مروځ پېكهاتهيه كې بايولوژی و دهروونی يه، نهم د شين چوار دياردين سهرهكي ژ دياردين جياوازيين تاكهكسي دياربكهين، نهوژی:



1- جياوازي جدهستي و ههستي: ههمي كهس (ادراك) ب جياوازيين جدهستي دكهن، و د ناخي خو دا دهست ب نهقان جياوازيان دكهن.

ده‌مې جه‌سته‌يې خؤ د‌گه‌ل جه‌سته‌يې كه‌سه‌كې د‌يتر به‌راورد د‌كه‌ت وي ده‌مې هه‌ست ب هه‌يوونا چه‌ندين جياوازييا د‌كه‌ت، ثم شين جياوازيين جه‌سته‌ي ب نه‌في شيوې ل خوارې د‌ياربكه‌ين:

ا- جياوازي ل دريژي و پي‌كه‌اين نه‌في دا، بې گومان هه‌مې كه‌سان پي‌كه‌اين نه‌في يې تايبه‌ت هه‌يه ژ پويي دريژي و قه‌باري جه‌سته‌ي و به‌شين د‌يتر يين نه‌في، نه‌وا جه‌ي ناماژه پي‌كړنې نه‌وه كو سروشتي جه‌سته‌ي مه ژ پويي دريژي قه‌ كارتپكړنا خؤ ل سهر په‌يوه‌نديين مه يين كومه‌لايه‌تي هه‌يه، يونموونه نه‌وه كه‌سي ژ پادي ئاسايي دريژتر بيت دي گه‌له‌ك زه‌حمه‌تي بښت تاكو په‌يوه‌نديين كومه‌لايه‌تي دروست بكه‌ت، پيچه‌وانه‌ي نه‌في جه‌ندي ژي راسته، واته نه‌وه



كه‌سين كورته بالا گه‌له‌ك جاران توشي ئاريشان د‌بن ل ده‌مې دروستكړنا په‌يوه‌نديين جفاكي دا، ژ لايه‌كې د‌يتر نه‌وه قوتايين تا راده‌يه‌كې د‌قه‌له‌و بن يان ژلايې جه‌سته‌ي قه‌ د‌لاواز بن وي ده‌مې توشي ئاريشان د‌بن ده‌مې سهرده‌ريي

د‌گه‌ل هه‌قالين خؤ د‌كه‌ن، چونكي د‌بته جه‌ي ترانه‌پي‌كړنې ژلايې كه‌سائين ده‌وروبه‌رته، ژبه‌ر هندي هه‌يوونا جياوازيين جه‌سته‌ي كارتپكړنې ل سهر لايه‌ني ده‌رووني د‌كه‌ت ژلايې باوهرې ب خؤ بوونې و پادي گونجاندنا ده‌رووني و كومه‌لايه‌تي.

ب- جياوازيين تاكه‌كه‌سي دناقبه‌را هه‌ردوو ره‌گه‌زان دا، كچ د‌زيي (12 - 15) ساليي دا د‌كه‌هنه قوناغا پي‌كه‌هشتي، لي كور د‌زيي (14 - 15) ساليي دا د‌كه‌هنه نه‌في قوناغي دا، ژبه‌ر هندي د‌نه‌في قوناغي دا دريژي و كي‌شه‌يا كوران پتر د‌بيت، كچ

د ژيښ (17) ساليډ دا دگههه گوييتکا گهشهيا جهستهيځ خو، لي کور د يژيښ (19) ساليډ دا دگههه گوييتکا گهشهيا جهستهيځ خو.

ت- جياوازي ههستهوهران دناقهرا تاکهکسان دا، مروډ ژلايډ ههستهوهران فه ژ ټيک و دوو د جياوژن، نهوژي ل دويډ پيکهاتا ههستهوهران، بونموونه شيانين ههسي کهسا د ديتي و گوهلي بووني دا وهکو ټيکه، لي هيژا بهينکرن و ههستکرن و وهکو ټيک نيته، هه چهنده ټهف جياوازيه گهلهکا کيمه و کهسي ناساي ههست ب ټهفني جياوازي ناکت بهلي دهني ټم ټيک ژ ټهفان ههستهوهران ژ دهست د دهين نهوي دهني دي کارتيکرنهکا درووني يا مهزن ل سهر مهکت.

2- جياوازي هزي و ههقلي، ژ کهفن دا مروډي ههست ب ههبوونا جياوازي دناقهرا تاکهکسان کريه ژ پوي شيانين هزي فه، و ل دويډ شيانا نهوان يا هزي هاتينه دابهشکرن بو ((بليمهت (هېقري)، گهلهک زيړهک، زيړهکيا نافنجي، کيم ههقلي،



شيت))، ټهفني دابهشکرن هاريکاري زانايډ درووني کر بو دانانا پيهرين جودا بو بيرتيژي نهوژي ب مهوما گوهورينا تايهتهنديا جوري (نوعي) بو چهنداتي (کمي)، نهوژي ژبهه ب دهستهټينانا ريژهيا شيانين ههقلي، تاکو ټم بشين بهراوردني دناقهرا ريژهيان دا دياربکهين دقيست ټم جياوازي دناقهرا شيانان دا دياربکهين.

زاناييڼ د پرووني ژ نه جامي تاقيرن و نه کولينيڼ خو شيان پيشه رين تايست
 بو ديارکړنا ريژيا بيرتيژي ټاشکرا بکڼ، کول سهر نه اي بڼه ماي زي تاکين کومهل
 دابه شکر، ژبو زيده تر روونکړي نه ف نه خشي ل خواري دي بو مه دابه شکرنا ريژيا
 زيره کي و بيرتيژي ديارکته:

ريژيا سدي يا کسانين ناف جفاکي دا	ريژيا بيرتيژي (نسبة الذكاه)
1 % ژ تاکين نافا جفاکي دا	(70 - کيتر) کسيڼ پاشقه مانا ميشکي هديه
5 % ژ تاکين نافا جفاکي دا	(80 - 70) کسيڼ (کيل - ابله)
14 % ژ تاکين نافا جفاکي دا	(90 - 80) ل بن زيره کيا نافنجي
60 % ژ تاکين نافا جفاکي دا	(110 - 90) زيره کيا نافنجي
14 % ژ تاکين نافا جفاکي دا	(120 - 110) نهو کسيڼ ل سهر زيره کيا نافنجي .
5 % ژ تاکين نافا جفاکي دا	120 - 140) کسيڼ زيره ک
1 % ژ تاکين نافا جفاکي دا	140 - زياتر) نهو کسيڼ گه له ک زيره ک و بيرتيژ (بليمه ت - عبقری).

خشي ژملره (7) دابه شکرنا موږان ل دويښ ريژيا بيرتيژي

كەسێ ژیر و بیرتیز (ذكي) كی یە؟

پراتیا زانایان ل سەر ئەوی چەندی رێكەفتی نە كو كەسێ بیرتیز ژمارەكا سالۆخەتا هەنە. بێ بەرچاڤ وەرگرتنا كارێ كەسی (كارمەند، جوتیار، قوتابی، سیاسی، رێقەبەر، زانا هتد)، سالۆخەتێن كەسێ زیرەك ئەقەنە:



- ژ هەمی كەسان پتر یی ئاگەهە و زووتر تشتان دگەهیت.

- زووتر قێردبیت و هزرلین نوی قەبیل دگەت.

- ئەو د شیت پەیوەندیی بیخیتە دناڤه‌را بابەتان دا.

- شیانی هەین داھێنانی د كارێ خۆ دا بگەت.

- پلانی سەرکەفتی ژبۆ چاره‌سەرکنا ئاریشین خۆ د دانیت.

- ب هویری تەماشە ی ئاریشان دگەت.

- شیانی خۆ گونجاندنی د کاودانی نوی دا هەنە.

بىرتىزى (الذکە) چىيە؟

دەمى ئەم بەھس بىرتىزى و پىشانە ئەوى دكەين ئەوى دەمى ئەم ئەكولىنى ل
سەر بىرتىزى ب خۇ ناكەين بەلكو ئەم ئەكولىنى ل سەر رەنگەدانا ئەوى ل سەر
رەفتارا مەۋقى دكەين، واتە ئەم پىراى ل سەر
رەفتارا مەۋقى د دەين، ئەرى ئەف رەفتارە يا مەۋقىن
زىرەكە يان ئە؟ ژ لايەكى دىترە زانايان بوچوونىن
تايەت ژبۇ زىرەكى دانان، ھەلەكا وەسا د دىت كو
بىرتىزى بىتى شىائىن ھەركىنى يە، و ھەلەكىن دى
وەسا د دىت كو بىرتىزى ئەوە كو مەۋقى شىائىن



وەرگرتنا زانباريا ھەبن، لى گشتگىرتىن پىشاسە بۇ بىرتىزى ئەقەيە ((بىرتىزى شىانەكا
عەقلى و ھەزرى يە، ژىلەرى ئەوى ژى بومارە (ورائە) يە، لى بىرتىزى شىائىن
گەشەكرى و پىشەفتى ھەنە)) ئەف گەشەيە دكەيتە ژىر كارتىكرنا فاكەرىن
كومەلايەتى، واتە كومەلگەھ كارتىكرنەكا مەزن ل سەر گەشەيا عەقلى تاكى دكەت و
بتايەتى د قوناھا زارۇكىنى دا.

پىشانە بىرتىزى (قياس الذکە):

زانا (فرانسیس جالتون) ئىكەم كەس بوو ھەزرا دانانا پىشەرەكى بۇ بىرتىزى
كرى، دەمى تاقىگەھەكا بچويك ل موزەخانە لەندەن
دامەزواندى، ئەوزى ژبۇ پىشانە زىرەكيا شىائىن عەقلى
و (ادراك) ئىن مەۋقى.



بەلى زاناي فرەنسى (ئەلفرىد بىنى) ئىكەم
كەس بوو پىشەر (مقياس) بۇ بىرتىزى داناي.

ئەۋرى دەمىيى حىكۈمەتتا فرەنسى داخاز ژ ئەۋى كرى پىقەرەكئى تايىت بىدانىت داكوب
رېكا ئەۋى پىقەرى رېزەيا پىرتىزىيا قوتابىيان بزانن، داکو بىشېن ئەۋان قوتابىيىن پاشقەمانا
مېشكى (تخلف عقلى) ھەين ژ زارۇكىن ئاسايى جودا بىكەن و ب دانىشە د ناڧا
قوتابىخانېن تايىت دا.

زانا (ئەلفرىد بىنېي) ب ھارىكارىيا ھەڧالېن خۇ شيا پىقەرەكئى تايىت بۇ پىڧانا
پىرتىزىيى (قياس الذكە) دانىت، ئەڧ پىقەرەيى زانا (بىنېي) دانايىيى تايىت بوو ب
ئەۋان زارۇكىن دناڧەرا (3 تا 7) سالى، پىقەرەيى ۋى پىكەھاتبوو ژ چەندىن ۋىنەيان،
بەشېن لەشې مەۋقى تىدابوون، و ل دويڧ سالان ئەڧ پىقەرە ھاتبوو دابەشكرن.

زانا (بىنېي) ۋەسا د دىت كو ئەۋ زارۇكىن بىشېت (50%) بەرسقا پىرسىلارن
بىدەت ئەۋ زارۇك دىي كەڧتە د ناڧا خانەيا زارۇكىن ئاسايى.

ژبۇ بەستەئىنانا رېزەيا پىرتىزىيا زارۇكان زانا (بىنېي) ياسايەكا تايىت دانا،
ئەۋرى پىكا ھۇمارتا ژىيى زارۇكى بوو دگەل ژىيى ەقلى (العمرالعقلى)، و ئەگەر
ژىيى زارۇكى دگەل ژىيى ەقلى ۋى يىت ئەۋى دەمى ئەۋ زارۇك دىي ھىتە ھۇمارتن ژ
زارۇكىن ئاسايى.

لې پىقەرى زانا (بىنېي) توشى رەخنەيەكا مەزن دىيت ژ لايى زانا (تېرمان)ى
قە، ئەڧى زانايى پىداجوون و پاستەكرن د پىقەرەيى (بىنېي) دا كر.

زانا (تېرمان)ى ۋەسا ددىت كو ژبۇ زانينا تەمەنئى ەقلىيى زارۇكى دڧىت
ژىيى ئەۋان ب ھەيڧان ھۇمار بىكەين، ژبۇ ئەڧى مەرەمى ياسايەكا تايىت دانا، ئەۋرى
ب ئەڧى شىۋەي يە:

$$\begin{array}{c} \text{ژىيىۋى عەقلى} \\ 100 \times \frac{\quad}{\quad} = \text{رېژا بېرتىژىيىۋى} \\ \text{ژىيىۋى دەمى} \end{array}$$

واتە ئەو زارۇكى ژىيىۋى (10) سال بىت و شيائىن بەرسۇدانا پرسىيارىن
ژىيىۋى (12) سالى ھەبن، ئەوى دەمى دى رېژىيا زىرەكىيا وى ب ئەفى شىۋەى ھىتە
ھۇمارتن:

$$120 = 100 \times 12 \times 12 / 12 \times 10$$

پىشەرى (ئەلفرىد بىنى) ژمارەكا پىشەرىن دىتر ھاتتە دانان وەكو (پىشەرى
ويكسلەر بۇ مەزنان)، لى ھەر پىشەرى (بىنى) ئەوى تايىت ب زارۇكان ھە بۇ ئەگەرى
پەيدا بونا ئەفى پىشەرى، لى پىشەرى (ويكسلەر) ل سەر مرقۇئىن مەزىن د گونجىت.

پىشەرى (ويكسلەر) ل ژ يازدە پىشەرىن لاوھى (قرى) پىك دەھىت، بىرىكا ئەفان
پىشەرىن لاوھى دى ئاستى زىرەكىيا كەسى ھىتە زانين، ئەوژى ب بەراوردى دگەل
(چەقنى ئافەندى) ئاستى زىرەكىيى نمونەيە ژ ئەوان كەسان ئەوژىن د ژىيىۋى كەسى
دا، ژبەر ھندى ئەگەر ھات و رېژىيا بېرتىژىيىۋى كەسى ژ يا ئەوان كەسان پتر بىت ئەوژىن
د ژىيىۋى دى دا ئەوى دەمى رېژا زىرەكىيا وى يا بىلىلە و پىچەوانەى ئەفى چەندى ژى
راستە.

3- جياوازي د ناماده‌باشي و شيانان دا:

ټگړ ټم ټماشي ټوان قوتايان بگين ټوږن رږهيا بيرتيزيا ټوان وهكهدف يان ټوږن ههمان پول دا بن، دئ بينين كو شيانين وان رږك جياوازن، بونموونه هندهك ژ ټوان قوتايان د لايه‌نئ ټدهبي دا د زيره‌كن و هندهك د لايه‌نئ رږزمانى دا و هندهك د لايه‌نئ بيركارى دا و هندهك د كارځ دهستى دا و هندهك د لايه‌نئ وهرزشي دا زيره‌كن، زيله‌بارى ټوږ چهندي كو ټو د شيانين گشتى دا وهكو ټيكن لى د ناماده‌باشي و شيانا دا يه‌كسان نين، ټگړ مهبقيت تايه‌تمنديين ناماده‌باشي بزانيين ټم د شين ب ټفي شيوئ ل خوارئ دياربگهين:

ا- بوماوه و ژينگه‌ئ رولئ خو د ناماده‌باشي دا هديه، بونموونه بوماوه بهرپرسه ژ پيگهاته‌يا دهستئ مروئي، ټگړ ژينگه‌ه‌كا گونجاي بو مروئي هه‌بيت و پرايئنانئ ل سر نفيسينا كييو. دئ كومپوتري بگت يان پرايئنانئ ل سر ژه‌نينا پمانويي بگت ټوى دهى ټوى كهسى دئ پتر شيان و شاره‌زايى هه‌بيت ژ كهسانين ديتړ.

ب- ناماده‌باشي دئ يا گشتى يان تايه‌تى بيت، بونموونه (ناماده‌باشي د بابته‌ئ بيركارى يان نوژدارى يان ياريا ته‌پايي دا يان وټه‌يئ ټندازه‌يى دا).

ت- (ناماده‌باشي) ب شيوه‌يكي سرؤشتى ژ ږويئ هيزئ و لاوازيي دابه‌شجوويه، واته هندهك مروف د هندهك لايه‌نان دا ناماده‌باشيا وان يا بهيزه و د هندهك لايه‌نان دا يا لاوازه.

پ- ناماده‌باشي د قوناغا زاروكينيي دا يا فه‌شارتى يه و د قوناغا سنيله‌يى دا په‌يدادبيت، و د ژيئ (20) ساليي دا ب ناشكرامى دياردكهت، ژهر هنليي يا پيدفي

يە ل دەمى ئامادە كرنا گەنجان دا شيائىن ئەوان بەرچاڧ بەيئە وەرگىرتن داکوب تەمامى رولى خۇ بېيىن.

4- جياوازى د رەفتارلېن كومه لايەتى دا:



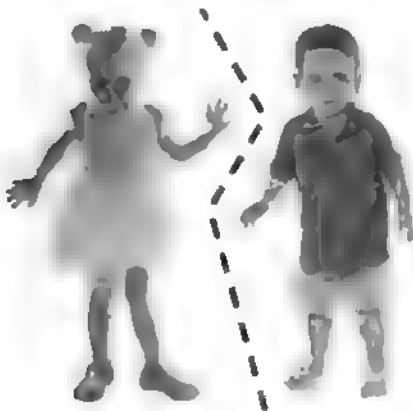
سرۇڧ ھەر ژ قوناغا زارۇكىنىي دا و ژ ئەگەرئ پەيوەنديا ئەوى دگەل دەوروپەرېن وى دى ژلايى رەفتارلېن كومه لايەتى ئە يى جياوازىت ژ گەسەكئ دىتر، ئەڧ جياوازىە ژى د چەند لايەنان دا دياردېيت و ھەست پى دەيتەكرن، وەكو (جل و بەرگ، شيوازى دەربىنا ھەلچوونا، شيوازى كەنىي، سەرەدەرىكرن دگەل كەسېن بيانىھتد.

بونموونە ھنەك زارۇك بەلەز ھەڧالىيى دگەل كەسانىن دى دروست دكەن و ھنەكېن دىتر ژى شەرم ژ ھەمى كەسان دكەن و ھەز ژ ئەدەرىن دكەن، ژ لايەكئ دىترقە د ناڧا زارۇكان دا دەيتە دىتن كو ھنەك ژ ئەوان شەرخوازتر و توندترن ژ ھنەكېن دى، و ھنەك ژى ھەز ژ ھارىكاريا كەسانىن دى ناكەن و ھنەك ژى ھەزدكەن بەردەوام ھارىكاريا دەوروپەرېن خۇ بکەن.

جەئ ئامازى يە كو بوماوہ رولەكئ بچويك د ئەڧى چەندى دا دېيىت، لى رولى سەرەكى بۇ ئەڧان جورە رەڧتارا قەدگەریتەڧە بۇ ئەوى ژىنگەھا كومه لايەتى ئەوا زارۇك تىدا مەزن بووى، ب تايبەتى سىستەمى پەرورەدى يى خىزانى، بونموونە ئەگەر ھات و بەردەوام دناڧەرا دايك و بابا شەر و تەخوشى بىت دى ل پاشەرۇژى كارتىكرنەكا خراب ل سەر رەوشتى زارۇكى كەت.

چەند مەرۇف مەزىن بىت دى رەفتارىن مەرۇفى يىن كۈمەلايەتى ئالوزتر لى ھىن و
جىاوازيىن ئاكەكەسى ب روونى دياركەن، ئىم د شىن ئەقان جىاوازيىن كۈمەلايەتى
دناقبەرا ئاكەكەسا دا ب ئەفى شىوئ ل خوارى دياربەكەين؛

۱- جىاوازيا جىئەلمىرى (رەگەزى)، زارۇك ل دەمى ز داىك بوونا خۇ دا ھەست ب



جىاوازيا ئاكەت، د قوناغا زارۇكىنى دا بىتى
زارۇك دى ئەوى زانىت كو ئەو كورە و
خوشكا وى زى كچە، لى ز ئەنجامى
پەرورەدەيا خىزانى دا زارۇك قىرى جىاوازيان
دبىت و ل دويىف ئەقان جىاوازيان (ماف و
ئەركىن) وى دروست دېن.

ھەر رەگەزەك گرۇپپى خۇ يى تايەت

دروست دكەت و بزاڭى دكەت سنورى ھەقالىنى دگەل ھەمان رەگەزى خۇ دروست
بكەت ئەوزى ل دويىف كىلتورى كۈمەلگەھا خۇ، د قوناغا سىئەلەى دا جىاوازيىن
بايولۇزى (لەشى) ديارتر دېن و جىاوازيىن كۈمەلايەتى پتر لى دەين ب جورەكى كو
شىوازى رەفتاركرنا ھەردوو رەگەزان دەستىشان دبىت و ھەر لادانەكا داب و نەرىتان
دبىتە ئەگەرى سزادانى.

ب- جىاوازى د پۇستىن كۈمەلايەتى دا، كۈمەلگەھ ئاڭاھىەكى تەمامە و ھەر كەسەك
رولى خۇ د ئەنى ئاڭاھى دا دگىرىت، بى گومان ھەر كەسەكى رولى خۇ يى جىاواز ز
كەسەكى دىتر ھەيە، واتە ھەر كەسەكى پلە و بەھايى خۇ يى كۈمەلايەتى ھەيە، ب
شىۋەيەكى كو ھەندەك كەس د ناڭا گرۇپپى خۇ دا رولى سەركردان دگىرن و ھەندەك

گوهداريا فەرمانىن ئەوان دكەن و ھىندەكىن دىتر ژى دژايەتيا كاودانىن ناڧا كومەلگەھى
دا دكەن و وەكو ئوپۇزوسيون كاردكەن.

ت- جىاوازى د ستورىن كويراتى و پانيا كومى دا، پەيوەندىن مرقى د قوناغا



زارۇكىنى دا گەلەك سنورداركرى نە و
مرؤف خۇ د خىزانى دا دىنىت، لى ھىندى
ژىن مرقى پتر لى بھىت ئەف سنورە
بەرفرەھتر لى دھىت، ل كولانى پاشى ل
قوتابخانى پەيوەندىن ھەقالىنى دروست
دكەت، دەمى دگەھىتە قوناغا مەزىبوونى دا د
جھى خۇ يى كاركرنى ھىندەك ھەقالىن نوى
بۇ خۇ دروست دكەت، ژ ئەنجامى

پىشكەفتا تەكنەلوژىيە و ھەبوونا تورىن كومەلايەتتىن پىشكەفتى وەكو (موبایل و
ھىلا ئەترىتى) ب ئىكجارى سنورىن پەيوەندىان يىن بەرفرەھ بووين.

ژلايەكى دىترقە زارۇك ل دەستىكا ژىيى خۇ دى پەيوەندىن كوير و بھىز دگەل



خىزانى ھەبن، قىان و وەفايا وى ب پلە
ئىك دى بۇ مالباتا وى بن، پاشان دى
سنورى وەفايا خۇ و كويراتيا ھەژىكرنا
خۇ بۇ ھىندەك كەسانىن دى ژ دەرھى
خىزانى ژى ئەگەھىزىت و د ھىندەك

ھالەتا دا ئەوى پتر عاتىفە و ھەژىكرن بۇ ھىندەك كەسىن ژ دەرھى خىزانى ھەبن.

به شیء جهفتی



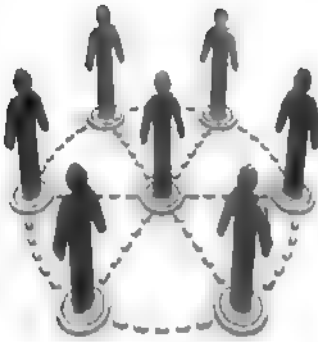
نارمانجین نه شیء به شیء

د نه شیء به شیء دا دهیته پشمینیکرن
خوینده خان نه خان زانیاریان بده سته بینیت

- زانینا تیگه هی کومى و کارتیگنا وى.
- پیناسا پیگه هاندنا کومه لایه تی (التنشة الاجتماعية) و بته مایین وى.
- فیروونا تیگه هی ناراستان (الاتجاهات) و چه و انیا دروستبونا نه وان.
- نه گهرین لاوازی و بهیز بوونا ناراستان
- دیارکونا تیگه هی دهمارگیړی و ناستین وى.

کوم (الجماعة)

پێناسا کومی:



کوم ژ یه‌که‌یه‌کا کومه‌لایه‌تی پێک ده‌یت، هه‌روه‌سا ژ چه‌ندین که‌سان پێک هاته‌یه و کارلێک و په‌یوه‌ندیه‌کا کومه‌لایه‌تی یا روون و ئاشکرا دناقه‌ه‌را ئه‌وان دا هه‌یه، د ناڤا ئه‌وان دا کار و رول ده‌ینه‌ دابه‌شکرن و پێکه‌ه‌ی کومه‌لایه‌تی ده‌ینه‌ ده‌ستیشانکرن، و ئه‌قێ یه‌کێ پێقه‌ر و به‌ایێ خۆ یێ تایبه‌ت هه‌یه، و برێکا

ره‌فتارێن خۆ ئه‌قان پێقه‌ر و به‌ایان ده‌ستیشان دکه‌ن و بزاقا بنه‌سته‌ ئه‌وانا ئه‌وان دکه‌ن.

تایبه‌تمه‌ندیین کومی:

کومی ژماره‌کا تایبه‌تمه‌ندیان هه‌نه، ژ ئه‌وان:

أ- هه‌بوونا دوو که‌سان یان پتر.

ب- هه‌بوونا به‌ا و چه‌ز و ئاره‌زووین هه‌ئبه‌ش.

ت- هه‌بوونا شێوازه‌کێ هه‌لچوونی یێ دیار و ب رێک و پێک دناقه‌ه‌را ئه‌وان دا، کو ئارمانجا خۆ یا تایبه‌ت هه‌بیت.

پ- هه‌بوونا بێتاهه‌کێ بۆ کومه‌لێ ل سه‌ر بنه‌مایێ رولێ تاکێ د ناڤا کومه‌لێ دا.

ج- رێکخه‌ستا به‌ا و پێقه‌ران داکو په‌یوه‌ندیین ئه‌وان ب رێک بێخیت.

ح- ھەبوونا ئارمانجەکا تایبەت یان چەند ئارماجین ھەقەش داکو بزاڤا بەستەئینانا ئەوان بکەن.

خ- ھەبوونا شیوازەکی روون و ئاشکرا بۆ پەیوەندیین دناڤەرا ئەندامان دا و ھەبوونا زمانەکی تایبەت.

گرنگیا کومی بۆ (تاکى و کومی):

گرنگیا کومی بۆ تاکى :

ل ئەڤان خالین ل خوارى دا ئەم دى گرنگیا کومەلى بۆ تاکى دیارکەین:

أ- برىکا پەيوەندیین کومەلایەتى ھەڤالین نوى بو تاکى دروست دبن.

ب- وەرگرتا بها و پيشەري کومەلایەتى بۆ رىڤخستنا رەڤتارا مروڤى، واتە ئەو

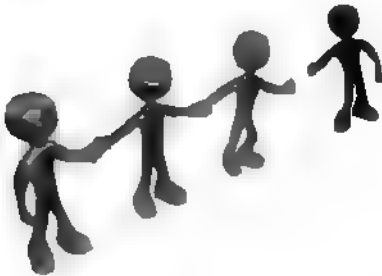
بوچوونین تاکى ھەين ئەوين ب

بوچوونین خو ین تایبەت د ھزىمىريت د

راستى دا ئەو بوچوونین ئەوى کومی نە

ئەوا ئەڤ تاکە تیدا و ئەو خو وەکو

بەشدک ژ ئەوى کومی دزانیت.



ت- ھەبوونا کومی دەليڤەکا گەلەك

گونجای بۆ مروڤى بەردەست دكەت داکو مروڤ بشیت زانیاریا دەربارەى خو و

دەوروەريین خو بزانیت.

پ- دەمى تاك د ناڤا کومی دا دبیته ئەندام وى دەمى دى خوشى د کارین خو دا

بەستە ئینیت.

ج- شیانین هزرکرنی و چاره سرکړنا ناریشان دی ل دهف تاکه کسی بهیر دکته.

ح- ناراستین مروؤی گه شه دېن و نه لسه فا ژيانا وی دروست دبیت.

خ- ده می تاک دچیته د ناڅا کومه کی دا نه وی ده می هه ست ب شانلزیی دکته چونکی نه وی د ناڅا کوما که سه کی دا کو نه وی که سی ب پشته فانی خو دزائیت.

گرنگیا کومی بو کومی ب خو:

ا- پشکدرایی د گه شه و باشکړنا کومی دا دکته، و بهرده وامبوونا ژيانا کومه لایه تی مسوگر دکته.

ب- ده می پشکداری د کارین کومه لکه می نه هیته کرن نه وی ده می کومه لکه ه نه شیت بهرده وام بیت.



ت- ده می دهزگه هیڼ کومه لایه تی ژ بزاف و خزمه تا کومی پیک هاتینه.

پ- ده سلات و دهزگه هیڼ حکومتی بریکا بزاقین کومی دروست بووینه.

ج- بتی بریکا په یوه نډیڼ کومه لایه تی مروؤف د شیت بهخته وهری بله سته بینیت.

به لگه يين پيشانا ئيگگرتنا كومي:

ژماره كا به لگه يان هه نه ئهم د شين نزيك بوون و ئيگگرتنا كومي يى ب

پيڤين، نهوژى:

أ- ئاخفتين كومي، واته ده من ئه ندامه كى (كومي) د ئاخفيت به نايى د به ته بهر



بكارئينا چ به يه كى، بونموونه چهندين جار به يفا
(من) يان (مه) بكاره ئينيت و چهندين جاران
دووباره دكهت و تا چهن د ژ ئاخفتين خو يى پشت
راسته و تا چ راده ب كوما خوڤه يى پيگيره.

ب- پيڤهري هه قالينى، داکو ئهم ئهڤى پيڤهري ب
پيڤين ليسته كى بنائى نه وان كه سان دى ئاماده كهين
ئهوين ئاڤا كومي دا ههين و دى بهرامبهر هه

ئاقه كى نڤيسين (باشترين هه قالى منه، هه قالى منه، پيچكه هه قالينى دكم، هه قالى من
نينه، كهريين من ژيڤه دبن) و دى داخازى ژ كه سين ئاڤا كومي كهين هه لېزاردهيه كى ژ
ئه فان هه لېزاردهيان ژى بگرن.



ت- گوهدانا ئه ندامين كومي، واته تا چ راده نهو
كه سى د ئاڤا كومي دا هه ي گوهداريا كوما خو
دكهت.

پ- ئيگگرتنا كومي ل ده من هه بوونا ئاريشان،
بونموونه ده من شكه ستى دا ئه ندامين كومه لى
چهوا سه ره ده ريى دكهن، ئه ري ئهڤ ئه ندامه ب

ئیکگرتی د مین یان هر که سه ک گازندان ژ که سه کئی دیتر دکهت؟.

ج- حاله تی هه لچوونی یی که سی بۆ کوما خو.

ح- رادی پشکداریا که سی د چالاکیین کومی دا.

ئه گهرین نزیکیبون و دویر که فتنی دناقا کومی دا.

چه ندین ئه گهر هه نه وه ل ئه ندامین کومی کهت نزیکی هه فیدوو دین یان
دویری هه فیدوو دین، ژ ئه وان ئه گهران.

ئیکم، ئه گهرین نزیکیبون.

ا- ئه گهرین دهره کی، وه کو چا فدی ریا کومی، کارتی کرنا پیا گشتی، شیانین ئابووری یین
ئوی که سی ئوی کومی بریقه دهت.

ب- ئه گهرین نافخوی، وه کو:

- هه بوونا ئارمانجه کا هه فبش دناقه را ئه ندامان دا.

- هه بوونا کاره کی هه فبش دناقه را ئه ندامان دا.

- وه کهه فی و گونجاندا ئه ندامان.

- تیر کرنا پیدقیین تاکی بریکا کومی.

- دابه شکرنا رولین ئه ندامان کو بریکا کارین کومی دهینه دابه شکرنا.

- ئیکگرتنا ئه ندامین کومی.

دووم ، ئەگەرلەن دۈيركەفتى:

ئەندامىن كۆمى ژبەر ئەفان ئەگەرەن ژ ھەقدوو دۈير دكەف:

- كاودانىن قارىيوني (انحراف): واتە رەفتارەكى بىكەت دۈيرى بەھايى كۆمى بىت.
- قارىيونا كۆمى ب خۇ: واتە دەمى بىروبۇرەن تاكى ۋەكۆ يىن كۆمى بىن پىشتى ھىنگى كۆم ب خۇ ئەفان بىروبۇرەن لابلەت. ئەف چەندە دى بىتە ئەگەرە ياكىيونا ئەفنى ئەندامى د ناقا كۆمى دا.

- نوپىرن و رىكخستىن: دەمى كەسەك پىفەرلەن كۆمى ل دەف خۇ لابلەت ئەوى دەمى كۆمەل زى دى ۋى كەسى ژ دەف خۇ دەرىخىت. ئەف كەسە دى نەچارىت بەا و بىروبۇرەن نوى ب ستويى خۇ ئە بگىرىت داکو د ناقا كۆمەكا دىتر جەھى خۇ بىكەت.

پىگەھاندنا كۆمەلايەتى (التنشئة الاجتماعية):

پىگەھاندنا كۆمەلايەتى ۋەكۆ تىگەھىن دىتر يىن دەروناسىيا كۆمەلايەتى

چەندىن پىتاسىن جودا ھەنە، ۋەكۆ:



أ- پىگەھاندنا كۆمەلايەتى / پرۆسەكا كارلىكرنا كۆمەلايەتى يە، ب رىكا ۋى تاكەكەس كەسايەتيا خۇ يا كۆمەلايەتى دروست دكەت، ب ئەفنى كەسايەتىن زى رەنگفەدانا خۇ يا كلتورى ھەيە.

ب- پىگەھاندنا كۆمەلايەتى / ژ پرۆسەيا كۆمورىنا مرۆفى پىكەھاتىيە، ژ بونەومرەكى

بايولۇژى بۇ بونەۋەرەكى كۈمەلەيەتى.

پ- يىگەھاندنا كۈمەلەيەتى/ پىرۇسەيا دروستكرنا رەفتارا كۈمەلەيەتە بۇ تاكەكەسى.

سى بىنەمايىن سەرەكى ژبۇ پىرۇسەيا يىگەھاندنا كۈمەلەيەتى ھەنە، ئەۋزى :

1- ۋەرگرتنا كلتورى.

2- تىكەلكتىشانا كلتورى.

3- گونجاندا دگەل ناۋەندىن كۈمەلەيەتى.

چىنايىت ئەف سى بىنەمايە ژىك بەيىنە جوداكرن، ھەروەسا ئەگەر مەرۇف ئەفنى

كلتورى ۋەرنەگىت چىنايىت ئەم كلتورى دگەل كەسايەتيا مەرۇفى يىكەفە گىيىلەين.

جەن ئامازى يە كو ۋەرگرتنا كلتورى ئىكەم يىنگاقا يىگەھاندنا كۈمەلەيەتى يە.

دەمى ئەم بەھسى كلتورى دكەين بىتنى ئەم بەھسى لايەننى ھزرى ناكەين، بەلكو ئەم

بەھسى شىۋازى ھزركرنى و بەھيىن كۈمەلى دكەين، واتە ۋەرگرتنا كلتورى رامانا

فېربونا شىۋازىن جىاۋازە ژ ھەستكرنى و (ادراك)، بونموونە (واتە ئەو ھالەتتىن ۋە

ل كوردەكى پكەت تۆرەيىت و ھەلچوون ل دەف پەيدايىت ھەمان ھالەت ۋە ل

كەسەكى ئەمىرىكى ناكەت تۆرەيىت) واتە مەرۇف بىركا كلتورى فېرى ھەست و

ھەلچوونىن جىاۋاز دىيت.

زانايى ئەمىرىكى (مۇرفى) دىيىزىت يارىكرنا زارۇكا رەنگفەدانەكە ژ ۋى

كلتورى ئەو تىدا دىت، ژبەر ھندى ئەگەر زارۇك د جفاكەكى توند و شەرخواز دا

كەشە پكەت دى يارىيىن ئەۋى ژى شىۋازەكى توند و تىيىن تىدايىت.

كارلېن يىڭەھاندنا كۈمەلايەتى:

يىڭەھاندنا كۈمەلايەتى چەندىن كارلېن جودا جودا ھەنە، گرىنگىرىنى ئەوان:

1- ۋەگرتنا بەھايىن كۈمەلايەتتىن بەرجاف يىن جىفاكى.

2- كونترۆلكرنا رەفتارى ۋە تىركرنا يىدقياڭ ل دويىف ياسايىن كۈمەلى.

3- فىركرنا رولېن كۈمەلايەتى ل دويىف رەگەز ۋە پىشە ۋە پلەيا كۈمەلايەتيا تاكەكەسى.

4- فىركرنا شىۋازىن جودا يىن رەفتارى.

5- فىربوونا توخمە ۋە رەگەزىن كىلتورى يىن كۈمەلى.

6- گوھورىنا زارۇكى ژ بونەۋەرەكى بايولۇزى بۇ بونەۋەرەكى كۈمەلايەتى.

مەرجىن يىڭەھاندنا كۈمەلايەتى:

داكو يىڭەھاندنا كۈمەلايەتى ھەيىت دىيىت ئەف مەرجىن ل خوارى تىدا ھەبن:

1- ھەبوونا كۈمەلگەھى كو ئەف كۈمەلگەھە بەھا ۋە كىلتور ۋە ياسايىن خۇ يىن تايىەت ھەنە.

2- بوماۋەيا بايولۇزى، كۈمەكا بەھا ۋە سالوخەتەنە كوب رىكا بوماۋى ژ داىك ۋە بابا دەيتە ئەگۈھاستىن بۇ زارۇكى ئەۋزى بىرىكا كروموسوماتا (جىناتا)، واتە زارۇك ژ داىك دىيىت عەقل ۋە دەمار ۋە ھەمى بەشىن لەشى ئەۋى ژبۇ دروستكرنا پەيوەندىان دگەل كەساتىن دى ئامادەدەبن.

3- سروشتي مروقي ژبلي روح مروقي سالوخته‌تڼ خو هغه، نهف سالوخته‌تڼ ځي وه ل مروقي دکن په‌يوه‌نډي کومه‌لايه‌تې دروست بکته و ل ناڅا کومه‌لگه‌تې دا گه‌شه بکته.

نهو فاکتورين کارتيکرون ل سمر پروسه‌يا پيگه‌هاندنا کومه‌لايه‌تې دکن،

1- روشه‌نيري، مرم ژ روشنيري نهو همدې تشن نهوين نم فيردبين و ژ جيله‌کي يو جيله‌کي ديتر دهينه‌تڼ گوهاستن، نه‌فجا چ بهايين کومه‌لايه‌تې بن يان ناراسته



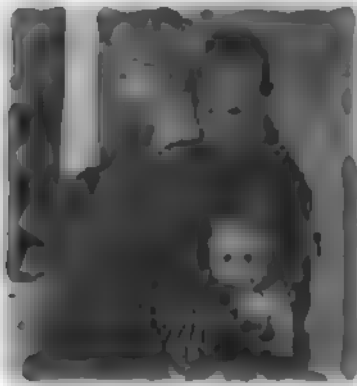
(الاتجاهات) بن يان پيروباوهرين و پريکا نهوان په‌يوه‌نډي تاکه‌که‌سا دهينه ريکخستن.

نيک ژ فکوليتن زانا (مارگريت ميد 1935ز) کول ولاتي (غينيا) نه‌نجلم دابوو دهرباري رولي روشه‌نيري ل سمر گه‌شه‌يا کومه‌لايه‌تې، د نه‌ف فکوليتي دا

نامازه ب س جوري کوملي کر کو تيډا رولي کارتيکرونا په‌رومرده‌يا کومه‌لايه‌تې ل سمر هردوو ره‌گه‌زان ديارکر، ژ دهرنه‌نجامي نه‌ف فکوليتي بوچوونين مه بهرامبر جيندري (ره‌گزي) گوهورې، نافي کوما نيکي يا فکوليتي (نه‌براش) بوو، هردوو ره‌گه‌زين (نير ومي) همدان ره‌فتار هه‌بوو، ره‌فتارين هردوو ره‌گه‌زان هه‌زه‌کا نهرم و دلوقاني هه‌بوو و گياني (تيکه‌لي) ل سمر يي زال بوو، پيچه‌وانه‌ي کوما دووي کو نافي وي (موندجمور) بوو، نه‌ف کومي دا هاته ديتن کو ره‌فتارا هردوو ره‌گه‌زا گه‌له‌کا توند وتير بوو و هردوو په‌نايي دبه‌نه بهر زالکرونا هيڙا خو، کوما سيي نافي وي (تسامبولي) بوو، د نه‌ف کومي دا د هاته ديتن کو رولين هردوو ره‌گه‌زا پيچه‌وانه

ئەوئ چەندئ بوون ئەوئىن د ئاقا كۈمەلگەھى ھەين، چونكى د ئەنجامدانان رولى خۇ
دا ئافرەتا رولى زەلاما دگىرا و زەلاما رولى ئافرەتا دگىرا، بونموونە زەلاما پەنا دېرە
بەر تەمبەلى و كارىن مالى، و ئافرەتان زى كارى ئىچىرى دكر، و زەلام د ھەلكەفت و
ئاهەنگان دا ماسكى داننە سەر وئى ئافرەتان.

2-كارىتىكرنا خىزانى، خىزان گرىنگرىن ئەگەرى يىگەھاندان كۈمەلايەتى يە بۇ زارۇكى.



خىزان بەيىزىرىن كۈمەلە كارىتىكرنى ل سەر رەفتارا
تاكى دكەت، و دەيتە ھۇمارتن ئىكەم قوتابخانا
مروقى، چونكى خىزان ئىكەم جەھ زارۇك بەھايىن
كۈمەلايەتى زى وەرىگىرىت و بىركا خىزانى مروف
زمانى و بەھايىن ئەخلاقى وەردگىرىت، ئەم د شىن
كارىتىكرنا خىزانى ل سەر يىگەھاندان كۈمەلايەتى د
ئەقان خالان دا بەرجاف بگەين.

أ- پەيوەندىا دناقبەرا دايك و بابا دا و رىژەيا بەختەوهرىا ئەوان، پىشتى ھىنگى ئەئە
كارىتىكرنا خۇ ل سەر خىزانى دكەت.

ب- پەيوەندىا دايك و بابا دگەل زارۇكان، واتە زارۇك چەند ھەست ب قەبىلكرنا
دايك و بابىن خۇ بگەت دى ھەست ب ئارامىا دەروونى كەت.

ج- پەيوەندىا دناقبەرا زارۇكان دا، ئەگەر پەيوەندىا ئەوان يا باش بىت دى رەنگفەدانا
خۇ يا باش ل سەر دەروونى ئەوان ھەبىت و پىچەوانەى ئەقى چەندى زى راستە.

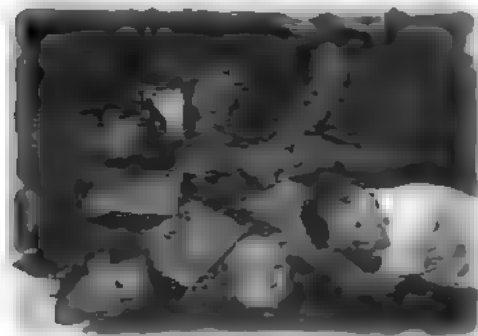
خ- شىرەتەن دايك و بابا بۇ پەرومەدەكرنا زارۇكىن خۇ.

ء- رىزبەندىا زارۇكى و قەبارى خىزانى.

ھ- ئاستى شازەزايىا دايك و بابا د پەوۋەدەكرنا زارۇكان دا.

و- ئاستى ئابوۋرى و كۈمەلايەتى خىزانى.

3- كارتىكرنا قوتابخانى، قوتابخانە ۋەكو سازىكا فەرمى دەپتە ھۇمارتن و ب ئەركى پەروۋەدەكرنى و فەگوھاستنا روشەنپىرى و كلتورى رادىيت، و ژالايى ھزرى و



ھەلچوۋنى و كۈمەلايەتى ھارىكارىا
گەشەيا زارۇكى دكەت، دەمى زارۇك
دچىتە قوتابخانى ۋى دەمى ئەۋى قوناغەكا
مەزن ژ يىگەھاندنا كۈمەلايەتى يا بېرى كو
بىرىكا خىزانى يا ۋەرگرتى، قوتابخانە دى
بازنى ئەفنى يىگەھاندنى مەزنى لى كەت.
چونكى زارۇك ل قوتابخانى دا فىرى

گەلەك بەيىن كۈمەلايەتى دىيت، ۋەك ئەرك و ماف و كونترولكرنا رەفتارىن خۇ و
ھارىكارى، زارۇك ل قوتابخانى دا دكەپتە ژىر كارتىكرنا ماموستا و پروگراممى
خواندى، ژ رولتىن قوتابخانى بۇ يىگەھاندنا زارۇكى:

ا- يىشكىشكرنا چاقدىريا دەروۋنى بۇ زارۇكى و ھارىكارىا ۋى دكەت ئاريشىن خۇ
چارسەربكەت.

ب- زارۇكى فىردكەت كا چەۋا بىرىكەكا گونجاي ئارمانجىن خۇ بەستقە بىنىت، ل
دويق پىقەرئىن كۈمەلايەتى يىت.

ت- بەرجاف ۋەرگرتنا شىانئىن زارۇكى د ئەۋان ھەمى تىشتان ئەۋىن پەيوەندى ب
پروۋسەيا پەروۋەدە و فىركرنى ئە ھەى.

پ- گرنکی دان ب ئاراستە و رێنماکرنا پەروردهی یا زارۆکی.

ج- گرنکی دان ب پیگه‌هاندنا کومه‌لایه‌تی ئەوژی بریکه‌ها مه‌مه‌نگی دناقبه‌را قوتابخانی و خێزانی دا.

ح- به‌رجاڤ وه‌رگرتنا ئەوان هه‌می تشتان ئەوین دینه‌ هاریکار ژبو‌ گه‌شه‌یا ده‌روونی و کومه‌لایه‌تیا زارۆکی.

4- کارتی‌کرنا هه‌ڤالان: هه‌ڤالان کارتی‌کرنا مه‌زن ل سه‌ر پرۆسه‌یا پیگه‌هاندنا کومه‌لایه‌تی هه‌یه‌ د گه‌شه‌یا کومه‌لایه‌تیا تاکي دا. چونکي هه‌ڤال کارتی‌کرنا خو ل سه‌ر بها و پشهرین کومه‌لایه‌تی دکه‌ن و هاریکاریا تاکي دکه‌ن هه‌ندک رولین کومه‌لایه‌تی بگێریت کو ژ ده‌رقی ئەوی کومه‌لی ئەف که‌سه‌ نه‌شێن ئەوان کاران ئەنجام بدن. رێژا کارتی‌کرنا هه‌ڤالان ل سه‌ر تاکي یا گرێدایه‌ ب پادێ هه‌فسوزی و ملکه‌چیا تاکي بو‌ هه‌ڤالین خو تا چه‌ند پشهر و بها و ئاراستین وی جه‌ی رازیبوونی نه‌.

ئهم د شین کارتی‌کرنا هه‌ڤالان د چه‌ند خاله‌کا دا دیاربکه‌ین:

أ- هاریکاریا گه‌شه‌یا جه‌سته‌یی دکه‌ت. ئەوژی بریکه‌ ئەنجامدانا چالاکیین وه‌رزشین جودا.

ب- دروستکرنا پشهری کومه‌لایه‌تی بو‌ که‌سی.

ت- ئەنجامدانا رولین کومه‌لایه‌تی نۆی، وه‌ک سه‌رکردایه‌تی.

پ- گه‌شه‌کرنا ئاراسته‌یین جودا ده‌رباره‌ی بابەتین ژینگه‌یی و کومه‌لایه‌تی.

ج- به‌رده‌ستکرنا بو‌اران بو‌ تاقیکرن و پاهێنانی ل سه‌ر دیاره‌ و تشتین نۆی.

ج- بەردەستكرنا دەلىقى بۇ چاقلىكرنا مەزنان.

خ- بەردەستكرنا دەلىقى بۇ بەرپر سيارەتى.

5- دەزگەھىن راگەھاندنى، ل چەرخى (21)ى دا راگەھاندنى ب شىوازىن (دىتىنى و كوھلى بوونى) رولەكى گەلەك كرنك د يىگەھاندنا كومەلايەتى دا دىت، ئەفە زى برىكا بەلاقكرنا زانىارى و راستيا رويدانان داکو خەلك ئاگەھدارى بابەتىن زىانى بن.

- سەبارەت كارتيكرنا راگەھاندنى ل سەر يىگەھا ئەم دىشىن ئەشان خالىن ل خوارى دياربكهين:

ا- بەلاقكرنا زانىارين جورا و جور بۇ ھەمى تەمەنان بگونجيت.

ب- تيركرنا پىدقيىن تاكەكەسى بۇ ۋەركرتنا زانىاريان.

ت- يشتەفانىكرنا ئاراستان و بهيزكرنا بهايان.

ريژەيا كارتيكرنا راگەھاندنى ل سەر يىگەھاندنا كومەلايەتى يا گرئدايه ب.

- جورى ئەۋى راگەھاندنى ئەۋا لېر دەستى كەسى دا ھەى.

- سالوخەتىن تاكەكەسى ب خۇ.

- ئيدراكرنا ھەلبۇاردەى (الادراك الانتقائى) ل دويىف ئاستى كومەلايەتى تاكى.

- بەرسقدانا خەلكى دەۋرۋبەر، ئەگەر مروف ل دويىف راگەھاندنى زقرى.

- رادى بەردەستكرنا بارى كومەلايەتى زبۇ ھندى تاكەكەس ئەۋى چەندى ئەنجام بەت ئەۋا فتربووى.

6- پەرستگەھ پەرستگەھان رولەككى گىرگى د پىرۇسەيا پىگەھاندنا كۈمەلايەتى دا
ھەيە، چونكى ئەقان جەھ تاييەتمەندىا خۇ ھەيە و جورەككى پىروزيى تىلدايە، ئەو
رەفتارىن ژۇيىدىرىن ئايىنى دەيت ژلايى تاكەكەسا ب رەفتارەكا پۆزەتەيف دەيتە
ھىمارتن، ئەم د شىن رولى پەرستگەھان ب ئەقى شىوئى ل خوارى دياربەكەين:

ا- قىركىرنا رىنمايىن ئايىنى و رەفتارىن باش.

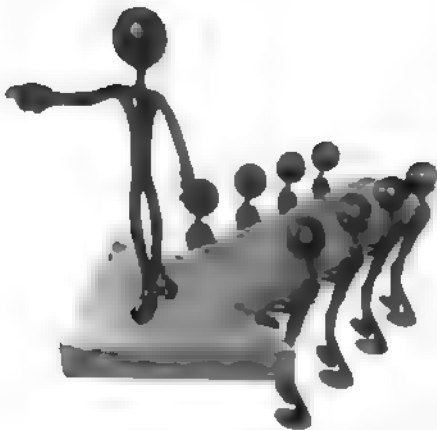
ب- دانانا چارچوئەككى بۇ رەفتارىن مەۋقى.

ت- ھەستىاركىرنا وژداننا مەۋقى.

پ- بىزاقىرن بۇ رەنگفەداننا رىنمايىن ئايىنى د رەفتارا مەۋقى دا.

ج- رىكخىستنا رەفتارىن كۈمەلايەتى و نىزىكىرنا تەخ و چىنان ژ ھەقدوو.

ئاراستىن دەروونى (الاتجاهات النفسية)،



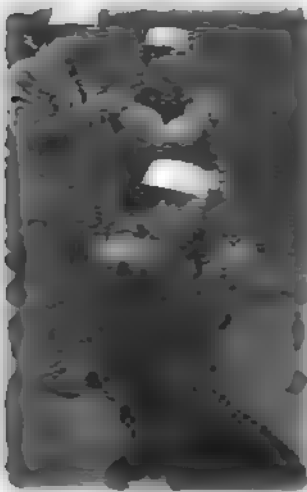
بەردەوام مەۋق توشى ئازىرئەران
دەيت، بەردەوام ئەف ئازىرئەره بىزاقى دكەن
ئاراستىن تاكى بەرەف لايەنەككى بىەن،
بونمۇنە دەزگەھىن راگەھاندنى رۇژانە بۇ
مە بەھسى ھندەك يابەتان دكەن، بى كۈ ئەم
ھەست بى بىكەين ئاراستەيەككى دىياركىرى
بەرامبەر رويدانن رۇژانە دوست دكەين،
ژ لايەككى دىترقە ئەو رىكلامىن رۇژانە

دكەئە بەرجاقىن مە وە ل مە دكەت ئەم تىشتان بىكەين و مە ھەز بۇ جورەك يان
بەردەمەككى ژ بەردەمان ھەيت، واتە ئەو ھەمى ئازىرئەرىن دەرووبەرىن مە ئەفجاچ

ئەف ئازۆرنەرە (خیزائین مە بن یان هەقالین مە بن یان مزگەفت بن یان زنجیرەکا
تیلەفزیونی بیتهتد) وە ل مە دکەت ئەم ئاراستەیه‌کی تایبەت بەرامبەری ئەوان
دروست بکەین ئەفجا چ ئەف ئاراستەیه یی باش بیت یان یی خراب بیت.

پەیفای ئاراستە ژ پەیفای زمانی ئنگلیزی (Attitude) هاتیە، فەیلەسوفی ئنگلیزی
(هربرت سپنسر) ئیکەم کەس بوو ئەف پەیفە بکارئینای ل سالا 1862 ز د پرتوکا
خۆ دا ب ناقي (بنه‌مایین سەرەتای) دا.

پێناسا ئاراستین دەر وونی:



ئاراستە (الاتجاهات) بابەتەکی هەرە گرنگە ل
دەر و ناسیا کۆمەلایەتی دا، گەلەك پێناسە بۆ هاتینە کۆن،
ژ ئەوان پێناسا ئەو بوو یا زانا (ئەلبورت) ی دارشتی،
ئەوژی ب ئەفی شیۆی ل خواری یە،

(ئاراستە حالەتی ئامادەباشیا دەماری و
دەر وونی یی ریکخەستی یە، ژ دەرئەنجامی شارەزاییا
کەسی دروست دەیت و کارئیکرنی ل سەر بەرسفدانا
کەسی دکەت ل سەر ئەوان هەمی بابەت و بارودۆخان
ئەوین ئەفی بەرسفدانێ د ئازۆرنیت).

ئەگەر ئەم بەین ئەفی پێناسی شروؤفەبکەین دئ بۆ مە چەندین هزر ئی
دروست بن وەك:

1- ئاراستە حالەتەکی عاتفی یە، یی ب بابەتەکی دیارکری ئە گرێدایە ژ (قەبیلکرن و
وەتکرن).

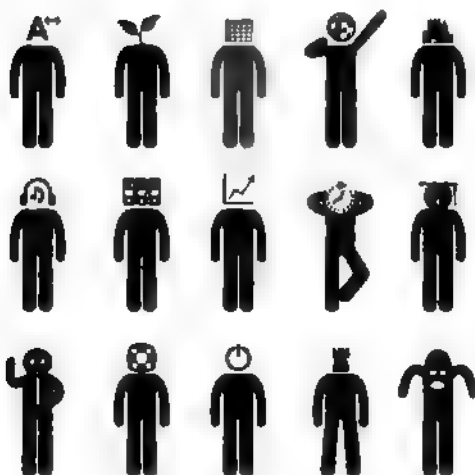
2- شارەزايىيا كەسى كارتيكرنا خوۆ ل سەر بابەتتى ئاراستان ھەيدە، واتە شارەزايىيا مروۆقى يا كەقن دەربارەي بابەتەكى كارتيكرنى ل سەر ئاراستىن وى يىن نوى دكەت.

ھەندەك زانايىن كۈمەلايەتى ۋەساد ديت كو ئاراستە ل سەر ھىلەكا راستە كو ژ دوو جەمسەران يىك دەيت. ئىك ژ ئەوان قەبىلكرنەكا بەيىزە و يا ديتەر رەتكرنەكا بەيىزە و ل ناقتەراستى دا خالەكا بى لايەنە.



- ئەم د شىن ئەوان ئەگەرەن دياربەكەين ئەولين ئاراستى مروۆقى دروست دكەن،

1- ئەگەرى شارستانى/ گەلەك زانايىن كۈمەلناسى گرنگيا ئەقى ئەگەرى ژبۆ دروستكرنا ئاراستان دياركرىسە، ب تاييەتى ئەو ئەكولينىن ھاتىنە ئەنجام دان دەربارەي پەيوەندىيىن دناقبەرا خەلكى و سىستەمى ئايىنى و ئەخلاقى و سىياسى، چەند ئەف سىستەمە ئالوز و دژى ھەف بىن دى ئاراستىن تاكەكەسان



ئالوزتو بن.

2- خېزان/ رەنگە بەيىزىتىن فاكىتىن دروستىكنا ئاراستىن مۇقىس ۋ خېزانى دەستىن بىكت. ئەۋى ۋ كارتىكنا دايك و باب و ئەندامىن دى يىن خېزانى يىت. زارۇك ۋ دەستىنكا ۋيانا خۇ ئاراستى خۇ بەرامبەر كەس و تىتىن جىاواز دروست دىكت ئەۋى بىرىكا چاقلىكەن و قىربوونى يە.

3- تاك بىخۇ/ تىشتەكى روون و ئاشكرايە كو يىكەھاندنا كومەلەيەنى رولەكى گىرنگ ل دروستىكنا كەسايەتيا تاكى دا ھەيە. چەند جىاوازي د ھەز وئارەزوو و ئاراستىن تاكەكەسا دا ھەين دى پىر جىاوازي دىناقەرا تاكەكەسان دا دروست يىت.

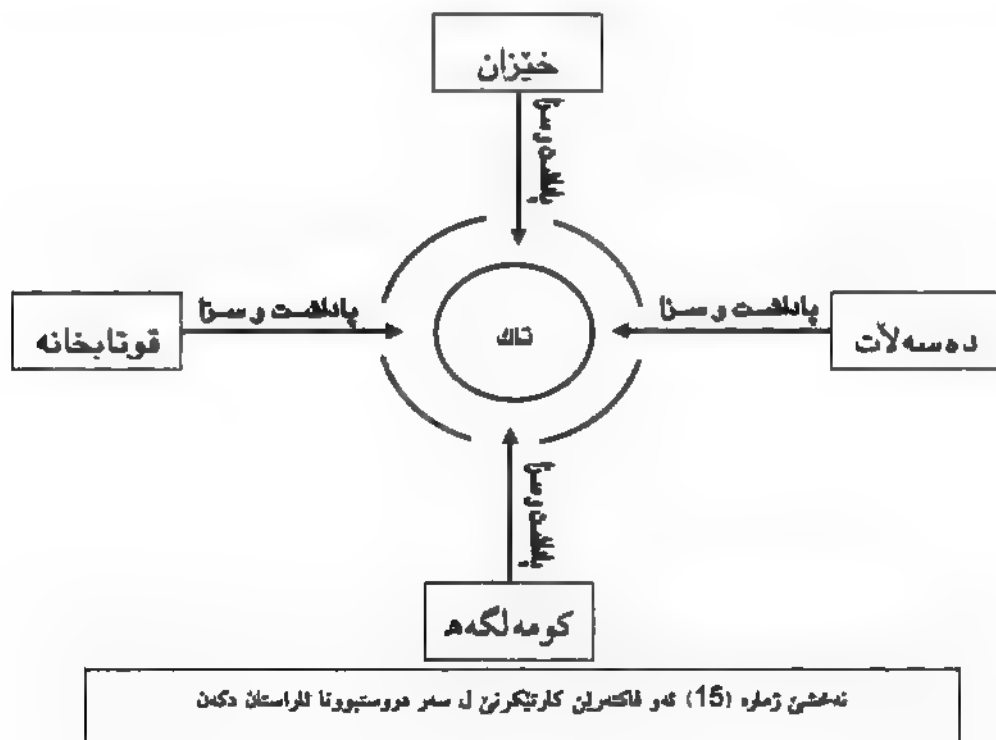
4- شارمىزاييا ھەلجىوونىن تاكى. كو ۋ كاوداننىن تايىت دروست دىن/ شارمىزاييا ھەلجىوونى يىن تاكى رولەكى گەلەك مەزىن دەستىشانىكنا ئاراستىن تاكى دا ھەيە. ئەقچا ج ب شىۋەيەكى باش يان خراب بن، بونمۇنە دەمى مۇف كارەكى دىكت ۋ ئەنجامى ۋى كارى مۇقى پاداشتەكى ۋەرىگىرىت دى ل ئەۋى دەمى ئاراستەكى باش (پوزەتيف) ل دەف مۇقى دروست يىت. چۈنكى ئەف چەندە دى يىتە ئەگەرى دىلخۇشيا مۇقى، لى يىچەۋانەى ئەف چەندى ۋى راستە. واتە ھەر كارەكى ئەم بىكەين و ئەنجامەكى خراب بۇ مە ۋى دروست بوو ل ئەۋى دەمى دى ئاراستەكى نەرىنى (نىگەتيف) بۇ مە بەرامبەر ئەۋى كارى دروست يىت و ئەم دى بىزائى كەين خۇ ۋى كارى دۈيرىكەين.

5- دەسلەت/ ئىك ۋ كارىن دەسلەت رىكخىستا كاروبارىن ھەولاتيانە و ئەف رىكخىستە ۋى دى بىرىكا رىسا و ياسا و رىنمايىن تايىت يىت. ۋەر ھەندى يا پىدقى يە ل سەر تاكەكەسا رىزى ل ئەفان ياسايا بگىر و ملەكچى ئەۋان بن. داکو ئەۋ تۇشى سزادانن نەين. ئەف كارە دى يىتە ئەگەرى ئەۋى چەندى تاكەكەس ئاراستەيەكى

تاییهت بهرامبەر کارپن دەسهلاتن دروست بکەن و ئەف ئاراستە ل سەر دوو بنه‌مایا دروست دیت ئەوژی (ترس + ریزگرتن).

6- قوتابخانه/ قوتابخانێ روله‌کی گرنه‌گ ل سەر دروستکرنا ئاراستان دا ل ده‌ف قوتابیان هه‌یه، ئەوژی ژ ده‌رئه‌نجامن سه‌ره‌ده‌ریکرنا ماموستای دگه‌ل قوتابیان و دانا زانیاریین ته‌مام، چونکی ل ده‌ف مه‌ نه‌تشته‌کی فه‌شارتی به‌ کو قوتابی به‌ا و نه‌ریتین خو‌ یشتی خیزانی ژ قوتابخانێ وه‌ردگریه‌ت و ماموستا کارتیکرنه‌کا ته‌مام ل سەر قوتابیان ده‌که‌ت، ئەوژی بریکه‌ ئه‌وان په‌یوه‌ندیا ئه‌وین دگه‌ل ئه‌وان هه‌ین، ژبه‌ر هه‌نلێ ئه‌م د شین بیزین که‌سایه‌تیا ماموستای کارتیکرنه‌کا ئیکه‌سه‌ر ل سەر دروستکرنا ئاراستین قوتابیان هه‌یه.

ژبو‌ رونکرنه‌کا زیه‌ده‌تر یا کارتیکرنا ده‌سه‌لات و کومه‌لگه‌ه و خیزان و قوتابخانێ ل سەر دروستکرنا ئاراستین تاکێ، ته‌ماشه‌ی ئه‌فی نه‌خشی ل خواری بکه‌:



كارى ئاراستەيان،

ئاراستىن مۇۋىي چەندىن كار ھەنە داکو ھارىكاريا مۇۋىي بىكەت ب باشترین شىۋە خۇ دگەل دەوربەران بگونجىنىت، گرنگىرىنى ئەوان كاران ئەقەنە:

1- كارى مفا و گونجاندىنى/ ھەبوونا ئاراستەيان ل دەف مۇۋىي ھارىكاريا مۇۋىي دىكەت خۇ دگەل دەوربەران بگونجىنىت، چونكى دەمى مۇۋىي ژىۋ دەوربەرىن خۇ دەربىرىنى ئاراستەيىن خۇ دىكەت ئاستى قەيلىكرنا ئەۋى كەسى بۇ ئاڧا كۈمەلا ۋى دىي گرىداي بىت ب ئەوان بھايان ئەۋىن ل دەف ۋى ھەين و كۈمەل قەيىل دىكەت، و ھەتا چ پادە ئەو كەسە دىتە ھارىكار ژىۋ بىلەستەئىنانا ئارمانجىن كۈمى.

2- كارى رىكخستىنى/ شارەزايى و ئاراستىن مۇۋىي ب شىۋەيەكى رىك وپىك كۈمفەدېن، ب شىۋەيەكى كو ھارىكاريا كەسى بىكەت رەفتارىن خۇ دگەل بارودۇخىن جودا رىك بىخىت داکو ژ ئەۋىي كۈما خۇ جودا نەبىت.

3- كارى بەرگىرىنى/ كەلەك جاران لايەنى توند و تىژ د ئاڧا ئاراستىن مۇۋىي دا ھەيە، ب تايىەتى دەمى مۇۋىي توشى بى ئومىدىي دىت، يان ژى توشى لاۋازىا ھەڧرىكى دىت، مۇۋىي د ئەڧان حالەتان دا پەتايى دىتە بەر ئەۋىي چەندى كەسەكى پەيدا بىكەت و پق و كەرب و كىنا خۇ لى بىلەرىئىخىت و بىكەتە قورىان، داکو مۇۋىي ئەڧى كارى ئەنجم بىدە دى ل دىڧ كۈمەلەكى گەرىت كو ھەمان ئاراستە ھەبىت كو برىكا پىشتەفانبا ئەۋىي كۈمى دى خۇ پارىزىت.

4- كارى بىلەستەئىنانا خۇدەيى (تحقيق الذات)/ مۇۋىي چەند ئاراستەيان ۋەربىگىر داکو بىشە رەفتارىن خىر بگونجىنىت و بىشە دربرىنى ژ ھەمى ھەز و ئارەزوۋىن خۇ بىكەت ئەۋىي دەمى دى ل كۈمەلا خۇ دا ئاسنامە و پىگەھى خۇ دەستىشان كەت.

ئاراستە ۋە ل مۇۋى دكەن كو بەرسقدا نەكا بەيىز ژبۇ ئازرىنەرېن دەروبەرېن خۇ
 ھەيىت تاكو بشىت د ژيانى دا بگەھىتە ئارمانجىن خۇ.

يىكھاتىن ئاراستەيان (مكونات الاتجاھات):

ئاراستەيان سى يىكھاتىن سەرەكى ھەنە:

1- يىكھاتى مەھرىقى: ئاراستىن مۇۋى ب ئەوان زانىياريا يىن گرىدايە ئەۋىن مۇۋى ل



سەر كەسان ۋ بابەتى ئاراستەيان
 ھەي، چونكى بەنەمايىن دروستبونا
 ئاراستەي زانىنا بابەتەكى يە ل سەر
 بابەتەكى دىتر، ژبەر ھىلى ئەف كارە
 يىدۇ ب پروسەيەكا عدقلى يە.

2- يىكھاتى سوزى (ھافقى): ئەف
 يىكھاتەيە ئامازە ب ھەژىكرى ۋ

نەقىيانى دكەت ئەۋىن مۇۋ ئاراستەي تىشتان ۋ مۇۋان دكەت، بونموونە ئەگەر مۇۋ
 ھەز ژ بابەتەكى خۇش بکەت ئەۋى دەمى دى ب توندى بەرەف ئەۋى بابەتى ئە چىت
 ۋ ئەگەر مۇۋى بابەتەك نەقىا دى ب توندى خۇ ژ ۋى بابەتى دۈيركەت.

3- يىكھاتى رەفتارى: ئاراستە (الاتجاھات) ۋەكو پىقەرەكى ژبۇ پىقانا رەفتارىن مۇۋى
 ھەيىتە ھۇمارتن، چونكى ئاراستە ۋە ل مۇۋى دكەت يەنەيى بىتە بەر كارەكى،
 بونموونە ئەۋ كەسى ئاراستەيەكى ئايىنى يىن باش ھەيىت دى بەرسقا بانگى دەت ۋ
 دى چىت نقيىزى كەت، لى ئەگەر ئاراستە ئەۋى ژبۇ ئەف چەندى يى لاواز بىت ۋى
 دەمى ئەف كەسە گوھى خۇ نادەتە بانگى.

پینگاقتین دروستیونا ئاراسته یان،

دروستیونا ئاراسته یان ژ چەندین قوناغان دەریاز دەیت، ب شیوہیکئی ھەرەمی
دروست دەیت، کو ژ بنی ھەرەمی ب شیوہیکئی سادە دەست یی دکەت و پاشان بەرەف
ئالوزبوونی دچیت، ئەو پینگاف ژ ی ب ئەفی شیوی ل خواری نه:

أ- قوناغا راماڤ و ھەلبژارتی، ئەوژی پینگ دەیت ژ:

1- دەبرینا زارەکی (التعبير الشفوي) و حەزا ئامادەبوونی.

2- ئەنجامدانا تاقیکرنی ل سەر بابەتی.

ب- قوناغا ھەلبژارتن و بەراوردکرن و باشتر زانیی، ئەوژی پینگ دەیت ژ:

1- دەبرینا زارەکی ژ ھەلبژارتنا بابەتەکی یان لایەنەکی.

2- ئەنجامدانا رەفتاری، کو تیدا لایەنەك ژ لایەنەکی دی باشتر دزانیت.

ت- قوناغا پێشتگیری و بەشداریی، ئەوژی پینگ دەیت ژ:

1- بەشداریکرن د کاودانان دا و پشتهفانیکرننا بابەتان ب شیوہیکئی زارەکی.

2- بەشداریا پراکتیکی کو پازیوونی دیاردکەت.

پ- قوناغا بانگەوازی کرداری، ئەوژی پینگ دەیت ژ:

1- پشتهفانیا کاری و بانگەوازیکرن بۆ بابەتی ئاراستە ی ب شیوہیکئی زارەکی.

2- ئەنجامدانا کرداری یا بانگەوازی بۆ بابەتی و مزگینی دان بۆ دویشجوویان.

ج- قوناغا قوربانی دانی، ئەوژی پینگ دەیت ژ:

1- ب شیوه یه کئی کرداری و زاره کی یئ ناماده بیت خو بکته قوریان.

2- وه کو قوریان خو به خشه بو نه جامدانا کاره کئی ژ بهر تشته کئی دی.

گوهورینا ناراستین دهر و نی:

بهری ئه به حسی گوهورینا ناراستین دهر و نی بکین دقیت ئه بزانین کو گوهورینا ناراستین دهر و نی ب چهند ئه گهران ئه یا گریدایه، نه وژی:



1- سالوخته تین که سی خودان ناراسته.

2- سرۆشتی بابه تی ناراسته.

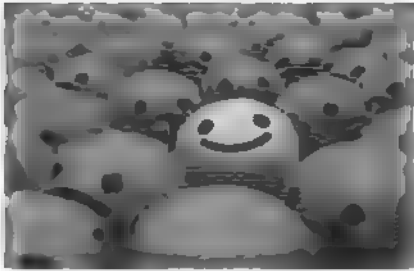
3- ئه کاودانی مه دقیت ناراسته تییدا ب گوهورین.

چه نندین ریک ژ بو گوهورینا ناراسته یان هه نه، ژ ئه وان،

1- گوهورینا بوچوونا (الاطر المرجعی)،

هه می ناراستین مرۆفی دهر باره ی بابه ته کئی یین گریداینه ب ئه وان بوچوونا ن ئه وین مرۆفی ل سر ئه وی بابه تی هه ی، بو نمونه که سه کئی سه رمایه دار ب دیتنه کا جودا ژ که سه کئی مارکسی ته ماشه ی سه رمایه دار یی دکه ت، ئه گهر مه بقیت ناراسته یان بگوهورین دقیت ئه ب بوچوونا ئه وی که سی دهر باره ی بابه تی بگوهورین.

2- گوهورىنا بابەتئى ئاراستەى،



ئەگەر بابەتئى ئاراستەى بخۇ گوهورىن
ب سەر دا ھات و ئەوى كەسى ھەست ب
ئەوان گوهورىنان كر ئەوى دەسى ئاراستئى وى
بەرامبەر ئەوى بابەتئى دئ ھىتە گوهورىن.

3- گوهورىنا وئ كومتئ ئەوا ئەو كەس تئدا،

ئەگەر ھات و مرؤفى كومتلا خۇ گوهورى و پەيوەندى ب كومتلا كا دىتر كر و
ئەوى كومتلا نوى ئاراستەكى جودا ژ ئاراستئى كومتلا كەفن ھەبوو، ل ئەوى دەسى
ئەف مرؤفە دئ ئاراستئى خۇ گوهورىت داکو بشئت خۇ دگەل كوما خۇ يا نوى
بگونجىنىت.

4- پەيوەندىا ئىكسەر ب بابەتئى ئاراستەى ئە،

پەيوەندىا ئىكسەر ب بابەتئى ئاراستەى ئە ھارىكارىا مرؤفى دكەت زانىارى و
پىزانىئىن راست و دروست دەربارەى ئەوى ئاراستەى كومتەبكەت، ل دومامىئى ئەو ب
خۇ دئ ئاراستئى خۇ گوهورىت.

5- گوهورىنا كاودانا، ب گوهورىنا كاودانا ئاراستئى مرؤفى ژى دەيتە گوهورىن،
بونموونە ئاراستئى قوتابى بەرامبەر ماموستاى دەيتە گوهورىن دەمئ ئەو قوتابى دىتە
ماموستا.

6- نەچاركرنا گوهورىن د رەفتارى دا، ئەگەر ھات و ب نەچارى گوهورىنەك د
رەفتارىن مرؤفى دا پەيدا بوو، ئەوى دەمئ ژبەر ئى ئەگەرى دئ ئاراستئى مرؤفى ژى
ھىتە گوهورىن، بونموونە كوچكرنا ب نەچارى ژ بازىرئى خۇ بۇ بازىرەكى دى.

7- كارتيكرنا راگەھاندنى؛ راگەھاندنى رولەكى كرنك د ئەگۈھاستنا زانياريا دا ھەيە و راگەھاندن روناھىن د ئىخىتە سەر رويدانا و گەلەك زانيارى و راستيا پىشكىشى مرقى دكەت، ئەف زانيارىيە زى دىنە ئەگەرى ئەوچ چەندى مرقى ئاراستىن خۇ بگوھورىت و بەرەف پىشتەقانىكرن يان دزايەتيكرنا بابەتى ئاراستى خۇ بچيت.

ئەو ئەگەرىن گوھورىنا ئاراستەيان ب سانامى د ئىخىن؛

1- لاوازا ئاراستەي.

2- ھەبوونا ئاراستەيەكى دى كو ھەمان ھىزا ئاراستەين مرقى ھەيت، ئەف چەندە دى وە ل وى كەسى كەت بەراوردىن دناقبەرا ھەردوو ئاراستان دا بکەت.

3- پرت و بەلاڧەبوونا بوچوونان دناقبەرا ئاراستىن جودا دا.

4- ب سادەيى وەرگرتا ئاراستەيان.

5- نە روونى و ئاشكراييا ئاراستەي بۇ مرقى.

ئەو ئەگەرىن گوھورىنا ئاراستەيان ب زەحمەت د ئىخىن؛

1- چەسپاندنا ئاراستەي د ناخى كەسى دا.

2- ئەگەر بابەتى ئاراستەي ژبۇ مرقى يى روون و بەرچاف يىت.

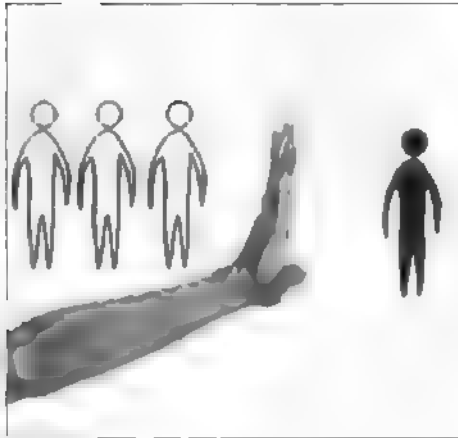
3- تەكەزكرن ل سەر تاكى ل دەمى گوھورىنا ئاراستەي دا و پىشگۈھ ھايتىنا كوما تاكى.

4- پىشتەستەن ل سەر چەند بابەتىن لاواز ل دەمى گوھورىنا ئاراستەي دا.

5- دەمارگىريا ھەزى.

6- زانین و ټیگه هشتا تاکی بو ئاراستی نوی و مه ترسیا فی ئاراستی نوی ل سر وی.

دهمارگیری



په یفا دهمارگیری د زمانئ لاتینی دا رامانا (بریارا پیش وهخت) دهیت، واته نهو که سئ دهمارگیر بهری زانیاریئن ته مام ل سر کومه کئ یان تشته کئ کومقه بکته دئ بریاره کا پیش وهخت ل سر دت، و دیژیت نهو د خرابن یان د باشن، یان دئ بریارا دژایه تیئ ل سر دت، فه یله سوف

(جان پول سارتر) دیژیت: ((دیت مروقه کئ باش هه دیت یان هه ژینه کا باش هه دیت، لی چینابیت د هه مان دم که سه کئ/ که سه کا دل پس بیت)).

ژهر هندئ (سارتری) وه سا دیت کو دهمارگیری یا گریډایه ب سیستهمی پهر وه دهی و که شه یا کومه لایه تیا که سی نه.

نه گهر مه بقیئ پیناسه کئ بلهینه دهمارگیرئ نه دئ شین بیژین: ((دهمارگیری ئاراسته یکه د دیتنه کئ دا کومه کا که سا باشتر دینیت ژ کومه کا دی نه وژی ب سهرما کیمکرنا نه ندامین نه وی کوم)).

دهمارگیری د قوناغا زارو کینیئ دا دهست یئ دکته و په یدابیت، نه وژی بشتی ژیی (3) سئ سالیئ دا، چونکی بهری نه فی ته مهنی زاروک بی کیشه و ئاریشه دئ ټیکه لی هه ف بن و هیچ هه ثرکی و که رب وکین دنابهره نه وان دا نینه، خو نه و چند زلایئ نایینی و ره گزی و نه ته وهی فه ژیک جودا بن زی.

زارۇك بريكىكا كەسانىن مەزن (ئەوين دەوربەرپن وى) دى قىرى دەمارگىرىن
 بىت، ژبەر ھندى ئەم نەشىن بېژىن دەمارگىرى تىشتەكى بوماۋىيە يان يى غەرىزى يە،
 بەلكو بريكىكا پەروەردەيا كۈمەلايەتيا خەلەت پەيدا دىت.

دەمارگىرى ئەگەرەكە ژ ئەگەرپن لاۋازبونا پەيوەندىن كۈمەلايەتى، و كەرب و
 كىنى دناقبەرا تەخ و چىنپن كۈمەلايەتى پەيدادكەت، كو ھىلەك جاران دەرئەنجامپن
 خراب ژى پەيدادېن ئەۋزى ژبەر وى ھزرى يە ئەۋا دەمارگىر خۇ پى گرىددەت،
 چونكى ئەۋ كەسى دەمارگىر بىت ل دەف وى ب تىنى يېروباۋەرپن وى د راست و



دروستىن و ئەۋ كەسەكى خۇ
 پەرستە، ژبەر ھندى ئاستەنگ
 د رىكا ھزركرنا زانستى و
 لوژىكى دا دروست دېن.

ژبەر ھندى ئەم دى
 زقرىن و بېژىن دەمارگىرى
 نەخوشىەكا كۈمەلايەتيا و ھىچ

بەنەمايەكى لوژىكى و ەقلى زانستى راستەقىتە نىنە، بەلكو ژىدەرپن وى فەدگەرپتەفە
 بۇ خەيالا مرقۇ و ە ل مرقۇ دكەت بىتنى ھەزا وى بۇ ئەۋان تىشتان بچىت ئەۋپن
 ئەۋ ھەز ژى دكەت و ھەزا ئەۋى بۇ ئەۋان تىشتا ناچىت ئەۋپن ئەۋ ھەز ژى نەكەت،
 ژبەر ھندى بەردەۋام بىرپارپن وى نەدروستىن.

پیکهاتین دهمارگیریی

دهمارگیریی سی پیکهاتین سهره کی هه نه:

1- پیکهاتین هه لچوونی/ نهه ژ پیکهاتین سهره کی یین دهمارگیریی دهیته هژمارتن، چونکی نه گهر لایه نی هه لچوونی یی که سی دهمارگیر بهرچاف نه هیته وهرگرتن وی ده می نهم نه شین بیژین نهف که سه دهمارگیره، ئیک ژ نهوان تیگه هین گریډای ب نه فی پیکهاته ی فه تیگه می (تاگریی - تحیزای یه.

2- پیکهاتین مه ریفی/ بهری هینکی مه نامازه پی دا کو دهمارگیری یا گریډایه ب نهوان بیروباوهران فه نهوین که سه کی دهمارگیری که سائین دی ههین، وه کو (قالبه کی ناماده) نهوژی چه سپاندنا بیروباوهره کی یه د هزرا که سه کی دا بی کو یی ناماده بیت گوهورینی د نه فی بیروباوهری دا بکهت.

3- پیکهاتین رهفتاری/ که سی دهمارگیر رهفتارین تاییهت هه نه ب دیتنا نه فان رهفتاران نهم دی شین بریاری ل سهر فی که سی بدهین و بزانیان تاج راده نهف که سه یی دهمارگیره.

زانایه کی ب ناخی (نهلبورت) پیقه ره کی تاییهت دانا داکو بریکا نه فی پیقه ری ریژه یا دهمارگیری که سی بزانیات، ب نه فی شیوی ل خواری یه:

أ- نه دهر برینا زاره کی (شفوی) دزی کومه له کی یان تشته کی ژ دهرقه ی سنوری کومه لا خو، نهه زی ژ لاوازترین جوړی دهمارگیری یه، واته مروف ژ دهرقه ی جه ماعه تا خو هیچ ناخفته کی نه بیژیت، نهوی ده می نیشائین دهمارگیری ل دهف وی مروقی دیارنابن، لی د ناغا گروبی خو دا نهو دهر برینی ژ نه فی چه ندی دکهت و ناخفته ل سهر گروپین دی دیژیت.

ب- دویرکەفتن/ ئەگەر هات و دەمارگیرى ل دەف کەسەکی زینەبوو دى وە ل کەسین دى کەت رەفتارین خۆ بگوهورن، بونموونە ئەف کەسە دى خۆ ژ ئەوان کەسان دویر ئیختیت ئەوین وى کەرب ژى ئەدبن، وەکو ئەف کەسە (سلاف ناکەتە ئەوان کەسان، یان ژى ناچیتە وى جەهى ئەوئ کەسین دى لى بن).

ت- جوداهى/ د ئەفئ قوناغى دا کەسى دەمارگیر بزانى دکت هېچ ناسانکارىهکى ژبو ئەوان کەسان نەکت ئەوین د گروپى ئەوى دا نەبن، واتە ئەو کەسى د گروپى وى دا نەیت هېچ پوستەکی باش ل ئەوى دەزگەهى دا نەدەتئ ئەوئ ئەو کارتیدا دکت.

پ- هیرش و ئازارین جەستەى/ گەلەك جازان کەرب ئەبوون وە ل کەسى دکت د



ناقا بارودۆخەکی هەلچوونى تايەت دا بژیت، تا دگەیتە ئەوى پادەى ئەو هیرشى بێتە سەر ئەوى کەسى ئەوئ کەربین وى ژى ئەدبن و ئەوى ژلاى جەستەى فە ئازار بەت.

ج- ژناقبرن/ دووماهیک قوناغا دەمارگیرى یە، ژناقبرن ئەو کو مروف بزانى ژناقبرنا ئەوئ کومى بکت ئەوا وى کەرب ژى ئەدبن، ژ جورین

ژناقبرنى پڕۆسەیا (جینوساید، یان سێدارەدانای بى دادگەهکرن،هتد).

جورین دەمارگیرى:

1- دەمارگیرىا رەگەزپەرستى/ ئەفە ب مەترسیتىرین نەخوشیا کومەلایەتى دەیتە هژمارتن، بریکى ئەفئ جورى دەمارگیرى نەخوشیا کەرب و نەئیانى دناقبەرا نەتەوین جیاواز دا دروست دیت، سیاسەتا دەولەتئ رولى خۆ د ئەفئ جورى دەمارگیرى دا د

بەینیت، ب تاییەتی ل دەمی پەیدا بوونا شەری دناقبەرا دوو وەلاتان دا، چونکی دەسەلات
 ھەمی دەما بزاڤی دگەت ب ھەمی شیوازان دوژمنین خۆ بەرامبەر مللەتی خۆ نەشرین
 بکەن و ب ھەمی ناف و ناسناڤین نەجوان دێ ناڤی دوژمنی خۆ ئین، ئەوژی بێتی ژبو
 وێ چەندی یە ئەو خۆ د ئەفی شەری دا ب خودان ماف دیاربکەت.

2- دەمارگێریا ئایینی/ ئەفە دناقبەرا ئایین جیاواز دا یان مەزھەبێن جیاواز دا دبیت،
 ب تاییەتی دەمی ئەو کەسە باوھریەکا توند و تیز بەرامبەر ئایینەکی یان مەزھەبەکی
 دروست دگەت، تا دگەیتە ئەوی پادەیی ئەف کەسە بزاڤا نەھیلان و ژناقبەرا کەسی
 بەرامبەر دگەت، ئەفە زی ژبەر ئەوێ چەندی یە کو پێگێریا ئایینی وی ئەوێ دیتەر
 قەبیل ناگەت. ژبەر ئەفێ چەندی ئەف کەسە دێ کەسی دی ب مەژۆفەکی یاخی
 (مەتەرد) ھژمیریت، و ھندەك جارەن ب کافر د ھژمیریت و خوینا ئەوی حەلال کەت،
 و ب شیوہیەکی گەلەك توند ب چاڤی دوژمنانی تەماشە دگەت.

3- دەمارگێریا چینیەتی/ ئەف نەخوشیە د ناڤا ئەوان جفاکان دا پەیدا دبیت ئەوین
 سیستەمی چینیەتی تێدا زال بیت، وەکو چینا سەرمايەداری بەرامبەر کرێکاران، یان
 چینا ھەزاران بەرامبەر دەولەمەندا، ئەف جوړی دەمارگێری ب ریکا دوو ئەگەرەن
 دروست دبیت:

أ- ھەستەرن ب کیماتی بەرامبەر ئەو چینی دەمارگیر بەرامبەر ئەوان (ھەزار - دژی
 - دەولەمەندی).

ب- ئازاردانا چینیەکی بەرامبەر کەسی دەمارگیر (سەرمايەدار - ئازاردانا - کرێکاری).

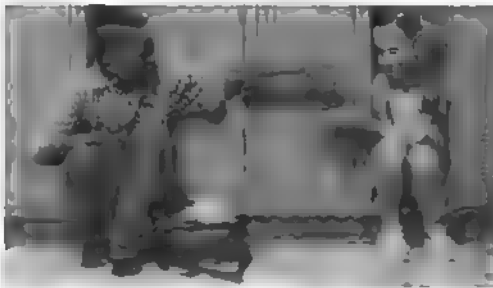
ج- کیم دیتا چینیەکی و سفکاتی پیکرن (دەولەمەند - سفکاتی پیکرن - ھەزار) یان
 (سەرمايەدار - سفکاتی پیکرن - کرێکار).

4- دەمارگىتريا رەگەزى/ ب گەلەك ناف و نىشانىن جودا جودا دەمارگىر ھەست ب ئەفى جورى دەمارگىرىي دكەت، ديارترين جورى ئەفى دەمارگىرىي (تير بەرامبەر مى) يە، كو برىكا بوچوونىن جىساواز رەگەزى (تير) ھەست ب ئەفى چەندى دكەت، بونموونە ھەست بى دكەت كو (ئافرەت يا كىم عەقلە و شىان نىن كاروباران ب رىقەبىيەت) يان (ئافرەت ماموستايا شەيتانى يە) ئەف جورى يىروبوچوونان دەربارەي رەگەزى (مى) نىشانەكا ديارە بۇ دەمارگىتريا ئەوى كەسى ئەوى ئەف جورە دەمارگىتريە ل دەف ھەبىت.

چارەسەرى:

ئەم د شىن دەمارگىرىي ۋەكو كىشەيەكا كۈمەلايەتيا ئالوز چارەسەربكەين، ئەۋزى برىكا دەستىشانكرنا مىكانزەمەكا كاريگەر (بۇ گوھورىنا ئەفى ئاراستەي)، ئەم د شىن ب ئەفان خالىن ل خوارى دا ديارىكەين:

1- كرنكىدان ب قوناغا زارۇكىشى (شىۋازى پەرومەدەكرنى) ئەۋزى برىكا ھوشياركرنا



دايك و بابا ل سەر قەيلىكرنا كەسى بەرامبەر، ئەۋزى برىكا يارىكرنى دگەل زارۇكىن دىتر، بى كو ئاستەنگەكى يىخىتە بەرامبەرى ئەوان، و كەسانىن مەزن (دايك و بابا) خۇ ئالوز نەكەن بەرامبەر ھەلبىزارتا ھەفالان بۇ زارۇكىن خۇ.

2- ھوشياركرنا تاكى برىكا رۇشنىبىرىكرنا ئەوان و دانا زانىارىپىن دروست بۇ ئەوان، ئەۋزى برىكا سىنار و كومبونان، ئەف كارەزى دكەئىتە سەر مىلىن دەزكەھىن

پەيوەندىدار ۋەكۈر ئىكخراۋىن كۈمەلا مەدەنىي ۋە مەزھەب ۋە زانكۇ ۋە قوتابخانان كۈب
ژىندەرى گىرنگ يىن روشەنبىرىي دەيتە ھۇمارتن.

3- باشكرنا رولى راگەھاندنى بۇ بەلاڧكرنا ھىزا كىيانى لىيورنىي ۋە يىكفە ژيانى.

4- بەلاڧكرن ۋە دىياركرنا زىيان ۋە خراپىيا دەمارگىرىي ژلايى دەروونى ۋە كۈمەلايەتى ۋە
مىرۇڧايەتى ئە.

5- شارەزابوونا ئەوان تەخ ۋە چىن ۋە كۈمەلەن جىياۋاز بۇ كىمكرنا ئەوان ئاراستىن
ئىكەتەيف كۈ بەرامبەرى ئەوان ھاتىنە دروستكرن، ئەۋزى بىركا يىكفە ژيانى بۇ
ماۋەيەكى دىياركرى، داكو راستىيان دەربارەي ئەوان بزانن ۋە خەلەتەيىن خۇ ئەيلىن.



ئارمانجین ئەفی بهشی.

د ئەفی بهشی دا پیشینی دهینه پیشینی
کەرن خویندەکان ئەفان زانیاریان
بلەستخۆفە بینیت:

- زانینا چەوانیا دروستبوونا پەيوەندیین
کومەلایەتی.
- بەرچاقرنا قوناغین دروستبوونا
پەيوەندیین کومەلایەتی و
بەردەوامبوونا ئەوان ژلای مەزنان قە.
- باسکرنا چەوانیا تیکچوونا
پەيوەندیین کومەلایەتی ژلای مەزنان
قە.

پەيوەندىيىن كۈمەلايەتى:



ھەرۋەكۈيا دىار مەرۇف بونەۋەرەكئ
كۈمەلايەتى يە و نەشيت پىدقئىن خۇ
تېرىكەت ئەگەر بىرىكا كەسانىن دى نەبىت،
ژبەر ھىلى ژيانا كۈمەلايەتى بۇ تاكەكەسى يا
گىرنگە داكسو ئەو پىدقئىن ئەۋى ھەين
تېرىكەت و ۋەكۈ بونەۋەرەكئ كۈمەلايەتى ژيانا
خۇ بىبەتە سەرى.

ژبەر ھىلى ئەۋ ۋەكۈلىيىن دەربارەى چەۋانپا دروستبونا پەيوەندىيان و ئەگەرئىن
بەردەۋامبونا ئەۋان د ناڤا زانستى دەروۋنى دا گىرنگيا خۇ يا تايىت ھەنە، زىلدەبارى
ئەقئ چەندى رەفتارئىن مەرۇقى (ب شىۋەيەكئ گىشتى) گەلەك د ئالوزن و بەردەۋام د
كۈھورانكارىن دانە ئەۋزى ل دويڭ كۈھورىنا كاۋدانا، ئەم شىن يىژىن ھىلىك ياسا و
رئىسايىن دەروۋنى ھەنە كارتىكرئى ل سەر پەيوەندىيىن تاكەكەسان دكەت، ھەر چەندە
گەلەكا ب زەحمەتە ئەم ئەقان ياسا و رىسايان ل سەر ھەمى كەسان گىشتىگر بىكەين،
لئ ئەم د شىن ۋەكۈ ستاندرەكئ باۋەرىپىكرى ۋەرىبىكرىن.



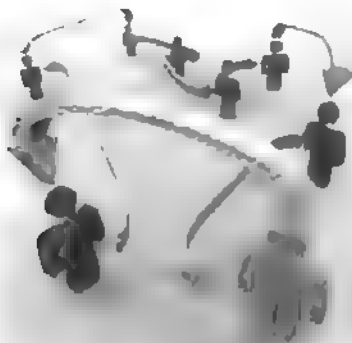
ھەر ژبۇ ئەقئ مەبەستى گەلەك زانايىن
دەروۋنىسى بىزافكرىنە شىرۋفەكرنا ئەۋان
پەيوەندىيان بىكەن ئەۋىن دناقبەرا تاكەكەسان دا
ھەين، ب تايىتەتى د قوناغا سىئىلەيى و د
قوناغئىن دويڭ دا، ژبۇ ئەقئ مەرەمى ئەۋان
زاناپا بۇچوۋىيىن خۇ يىن تايىتە دەربارەى

ئەفی بابەتی دارشتن.

(دک 1995) ژ ناقدارترین زانایە د یواری پەییوەندییێن دناقبەرا مەژۆان دا، وەسا د دیت کو بەحسکرنا پەییوەندییێن کومەلایەتی ب دەولەمەندترین و گشتگیرترین بابەتە ژ بابەتیێن دەرۆنناسیا کومەلایەتی (علم النفس الاجتماعي)، چونکی د ئەفی بەشی دا بزافێ دێ کەین بەحسێ جەوانیا دروستبوونا پەییوەندییێن کومەلایەتی بکەین، پاشی دێ بەحسێ بەردەوامبوونا ئەقان پەییوەندیان کەین و زیلەباری جەوانیا تێکچوونا ئەقان پەییوەندیان.

جەوانیا دروستبوونا پەییوەندیان دناقبەرا مەزنان دا،

ل دەستیێکی یێدقی یە ئەم نامازی ب ئەوی چەندی بکەین کو ئەف ئەگەرە ژ ئەگەرێن رێژی نە، واتە ژ کومەلگەهەکی بۆ کومەلگەهەکا دی دەیتە گوهورین، ئەوژی ل دویف کارتیکرنا بهایێن کومەلایەتی و یێکھاتا کەسایەتیا کەسان، لێ ئەم دشیێن بێژین دروستبوونا هەر پەییوەندیەکی ژلایێ دەرونی ئە وەک هەبوونا پاداشتی دەیتە دیتن، چونکی تاکەکەس ب ئەوی پەییوەندیی هەست ب دلخۆشی و ئارامی دکەت.



(کلور ویرن 1974) دەربارە ی جەوانیا

دروستبوونا پەییوەندییێن کومەلایەتی دبیژن، ئەوی دەمی مەژۆ نزیکی ئێک دبن دەمی پاداشت

دگەل ئەفی نزیکبوونی دا هەبیت و ئەف پاداشتە یێ ئێکسەر بیت (ژ کەسی ب خۆ دەیتە وەرگرتن) یان نەئێکسەر بیت (ژ کەش و هەوایی بارودۆخی دەیتە وەرگرتن)،

دگەل ئەفەئ چەندەئ زێ پاداشت (التمیز) گرنکیا خو ژبو دروستبوونا ئەقان
پەپوهندیان هەبە، ئەف ئەگەرە زێ بریتی نە ژ:

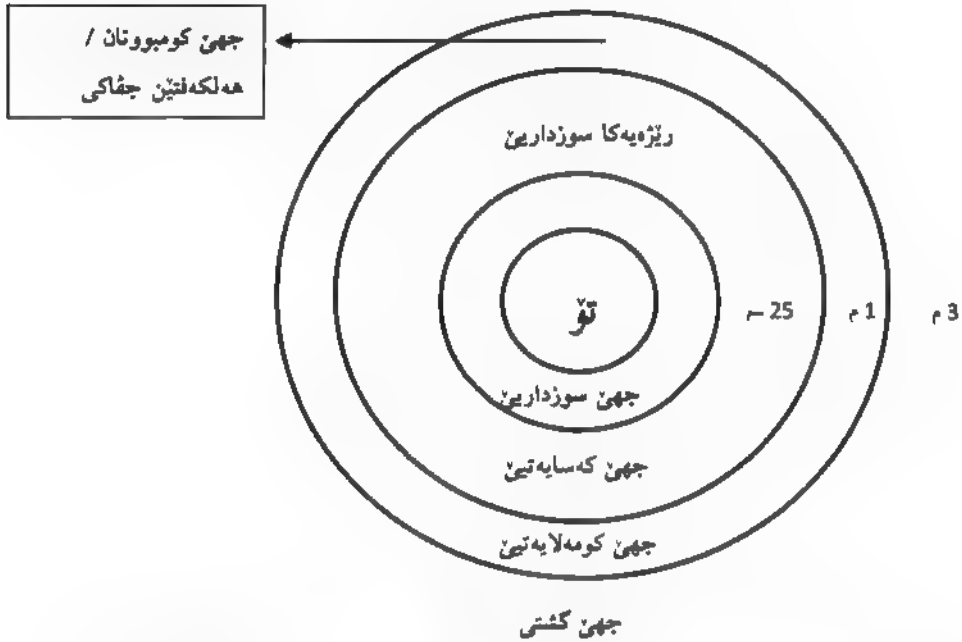


1- نزیکی: واتە نزیکیا جوگرافی، ئەوژی ب
ئەگەرئ سەرەتایی ژبو دروستبوونا پەپوهندیین
کومەلایەتی دەیتە هۆمارتن، چونکی چەند
تاکەکەس ژ ئێک دویربکەفن دئ ئەگەرئ
دروستبوونا پەپوهندیین ئەوان یین کومەلایەتی
کیتریت، د فەکولینەکا زانا (فستجەرای دا
دیاربوو کو ئەو قوتابیین ژورین ئەوان تەنشت
ئێک ئە دژین پەپوهندیین ئەوان یین

کومەلایەتی بەیژترن، ئەگەر ئەم بەراورد بکەین دگەل ئەوان قوتابیان ئەوین ژورین
ئەوان ژێک دویر.

د فەکولینەکا دیتەر دا کو (سومەرای ئەنجام داوو، دیاربوو کو دئ ل ئەوی دەمی
مرووف هەست ب نەئارامی کەت دەمی کەسەکی بیانی ل دەف ب روینتە خوار،
چونکی سنورئ تایبەت یئ ئەوی کەسی دئ بەزینیت و ناقئ ئەفئ چەندئ کرە
(پینگەمئ تایبەت - الحیز الشخصی) واتە ئەم ستورەکی بو ئەوان کەسان د دانین
ئەوین ئەم روژانە سەرەدەرین دگەل دکەین، بی رازەمەتدیا مە ئەم قەبیل ناکەین
کەسەک ئەفئ سنوری بەزینیت، ژبەر هندی کەسئ بیانی مافی هندی نیتە بەیتە د ناقا
ئەوی بازەنی دا ئەوی مە بو خو دانای، ژبو پتر رونکرنی تەماشەنی نەخشی ل خواری
بکە:

جهن ئهوان په یوه نندیان نهوین بختی ل سهر ئاسته کی سهره تایی



نه خشتی ژماره (16) بوجوونا ژانا (سومهرای لسه سئوئی په یوه نندیان



2- دووباره دپتن / ل دهف مه تشته کی
 بهر به لافه کو نهوئی بهر دهوام ل پیش
 چاقین مه بیست دی ههردم نهو کس
 هیته بیرا مه دهی نیازا نه نجامدانا هه
 چالاکیه کا کومه لایه تی هه بیست رهنگه
 نه گهره کی نه فنی جه نندی فکهریته فه یو
 هه سستکرنا تاکه که سسان ب نهوئی

شارەزايىي ئەوا دگەل كەساتىن دى ھەي و گەلەك پەيوەندى دگەل ھەبن و ئامادەبوونا ئەوان ھەردەم ل بىرا ئەوى يە، ژبەر ھندى ئەم د شىن بىژىن ئەف (دووبارە دىتتە) دىتتە ئەگەر كو تىكەلەك بەيژ دناقبەرا تاكەكەسان دا ھەيىت، ئەفە زى دىتتە سەدەمى زىلەبوونا سوز و ھەژىكرىن دناقبەرا ئەوان دا.

جەي ئامازى يە كو دووبارە دىتتا كەسەكى يا گرېدايە ب وى ھەستى ئەوى



دگەل دا دروست دىتت، واتە ئەگەر ل دەستېكا ئەف پەيوەندى ب كەرب و نەفیان دەست پى بكت ئەوى دەمى دووبارە دىتتا ئەوان كەسان دى كارتيكرەكا نىگەتېف ل سەر پەيوەندىن ئەوان كەت.

زانايىن ھەروونى ئامازى ب ئەوى چەندى دگەن و دىژن ئەگەر ئەم ب كەرب و نەفیان تەماشەي ھەر دىمەنەكى بگەين ھندى دووبارە ئەم تەماشەي ئەوى دىمەنى بگەين دى ئەف كەرب و نەفیانە پتر لى ھىت، يىچەوانەي ئى چەندى زى راستە، ئەگەر مە كەسەك يان دىمەنەك خۆش قيا، دووبارە دىتتا ئەوان دى بيتە جەي دلخوشى و فيان و نزيكىي بۇ ئەوى كەسى يان جەي.

د تاقىكرەكى دا وئەيەكى ھەندەك كەسىن بەرتياس نىشا كومەكا كەسان دا، و



ھەمان وئە نىشا ھەمان كومى دا لى ب دىتتەكا ئاويئەي، د ھاتە دىتن كو ئەف كومى ھەزدكر وئەيئ ئەفان كەسان ھەسا بىيىن ھەر ھەكو د راستىي دا دىتىن، ئە بركا ئاويئەي.

3- لىكچوون (التشابه) / رىژا لىكچوونى ئىك ۋ ئەگەر ئىن نىكچوونا كەسانە، ئەف لىكچوونە دىيىتە ئەگەر مەۋف ھەز ۋ ئىك و دوو بىكەن، ئەكۆلىنان ھەلەك دەرنەجەم دياركەن ۋ ئەوان (ئەم خۇ نىكى ئەوان كەسان دكەين ئەوئىن جورى ھەزكەن ئەوان نىكى ھەزرا مە بىت، ھەز چەند ئەم ل سەر ئاراستى خۇ د رۇد بىن؛ ئەوى دەمى ئەم بىزاقى دكەين ۋ ئەوان كەسان دويربەكەين ئەوئىن بوجوونىن ئەوان ۋ بىن مە د جىاواز، ئەگەر ئەم ھەست بىكەين سىياسەتمەدارا ھەمان ئاراستى مە ھەيە؛ وى دەمى ئەم تەماشەي ئەوان ئاخفتىن وان ناكەين ئەوئىن ۋ ئاراستىن مە د جىاوازين).

لىكچوون ۋى دىيىتە ئامرازەكى پىشتەقانىي بۇ دروستبونا پەيوەندىان، ئەوۋى ژبەر ئەقان ئەگەر ئىن ل خوارى:

ا- لىكچوون پىكخوشكەرەكە بۇ چالاكىيىن ھەقبەش:

ب- ئەو كەس ئىن دگەل مە د ھەقراين وە ل مە دكەن ئەم پىتر رىژى ل خۇ بگىرىن.

پ- ژبەر كو مەۋفى رىژىكە دىن بىلدىن ھەيە، وەسا ھەست دكەت كو ئەو كەسى دگەل وى ھەقرايىت ئەو كەس ۋ ھەزى رىژىكەتتى يە.

ت- ئەو كەس ئىن ل سەر پىسىن جودا د ھەقراين ب سانامى دگەنە رىكەفتى.

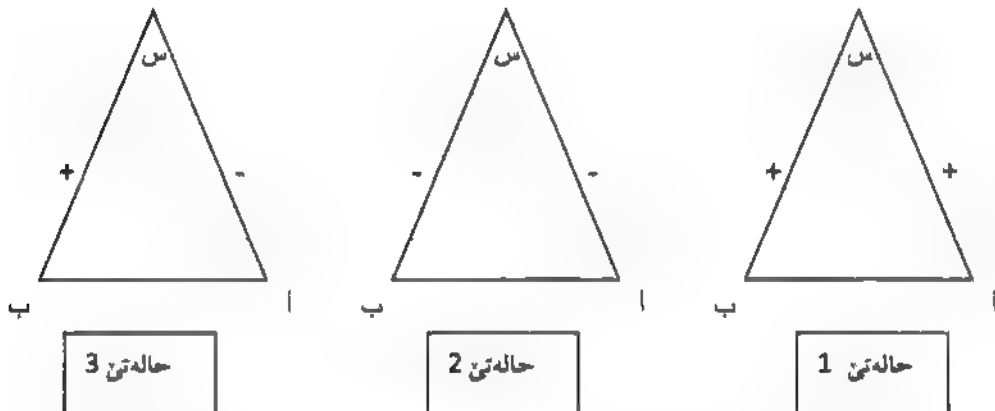
ج- ئەم دى وەسا گرىمان كەين كو ئەوئىن دگەل مە ھەقراين كەلەك ھەز ۋ مە دكەن و بەرامبەرى ئەق چەندى ئەم ۋى ھەز ۋ ئەوان دكەين.

- د ئەق لايەنى دا (بىردۆزا ھەقسەنگىي) وەسا د دىت كو خەلك ھەز دكەن بگەنە ھەزەكا روون و گونجاي دگەل جىھانا دەرووبەرىن خۇ، ژبۇ ئەق مەبەستى سى ھەز دانان، ئەوۋى:

1- ئەگەر (ا - ب) ھەمان بۇجۇونا پۇزەتەيف بەرامبەر (س) ھەيىت، ئەوى دەمى ئەو گەلەك دىچ ھەز ژ ئىك و دوو كەن.

2- ئەگەر (ا - ب) ھەمان بۇجۇونا ئىگەتەيف بەرامبەر (س) ھەيىت وى دەمى ژى ئەوان خۇش ھەقدوو دقەيت.

3- ئەگەر (ا - ب) بۇجۇونىن جىاواز ھەبوون، ئەگەر دىتتا ئىك ژ ئەوان بەرامبەر (س) يا پۇزەتەيف يىت و دىتتا يى دىتر يا ئىگەتەيف يىت، ل ئەوى دەمى دىچ ئەوان كەرب ژ ھەقدوو ئەبن.



نەخشى ژمارە (17) بىردۆزا ھەئسەنگىي دەربارەي پەيوەندىيىن كۈمەلايەتى

4- بالكېشىا جەستەيى

گەلەك بەلگە ھەنە تەكەزى ل سەر ھەبوونا ژمارەكا ھەزرىن گىشتى دەربارەي كارتىكرنا جەستەي ل سەر بالكېشىا دكەن. ھەلەك بۇجۇونىن گىشتى ل سەر كەسىي

(جوان) ھەنە، بونموونە ئەو بوچوون ژى دېيۇن كەسېن جوان (ئارامى، بەيۇن، قەكرى
و كەيفخۇش، ئاخقۇن خوشن ھتە.

ھەنەك قەكۇلېن دياردكەن كو ئەو كەسېن رۇخسارى ئەوان يىن جوان و
بالكېش بېت و دەمى ئەف كەسە ل دادگەھى ب تاوانەكى دەيتە دادگەھكرن وى دەمى
دەليفا دەرچوونا ئەوان پترە ژ يا ئەوان كەسان ئەوېن ژلايى رۇخسارى ئە ئە د جوان و
بالكېش بىن، لى ل دەمى ب تاوانا قىل و حيلەكرنى دا دەيتە دادگەھكرن وى دەمى
سزا ل سەر دەيتە سەپاندن.

5- ئارمىزويىن ھەقبەش،



ل دويىف بوچوونا ھەنەك دەروناسىيىن
لايەنى پەيوەندىان دا، مەرۇف ھەزەكەت پەيوەندى
دگەل ئەوان كەسان ھەبېت ئەوېن ل جەيىن جودا
جودا پەسنا مەرۇقى دكەن، ژ دەرئەنجامىن قەكۇلېنان
و ەسا دياربويو كو ((مە ئەو كەس خۇش دىيىن
ئەوېن د ئىكەم دىتن كەريىن مە ژىقەبووين و
پشتى ھىنگى مە ئەو خۇ قىايە، بەرامبەرى وى، ئەو كەسى مە ئىكەم دىتن خۇ قىايە و
پاشى كەريىن مە ژى قەبووين)).

6- تەمامكرن،

ل دويىف بوچوونا زانا (ئەلقرىد ئادلەرى) كو ھەست كرن ب كىماتىي
(الشعور بالنقص) ھالەتەكى سىرۇشتى يە و يىدقنى يە مەرۇف ھەست ب كىماتىي
بەكەت داکو بەردەوام بزاڤا تىركرنا ئەقى ھەستى بەكەت، ھەر ژبەر ئەقى چەندى مەرۇف
بەردەوام بزاڤى دكەت قوناغەكا باشتر يا ژياتى بىلەستە بىيىت، مەرۇف د ژيانا خۇ يا

كومەلايەتى دا ھەست ب ئەقى حالەتى دكەت. ژ دەرتەنجامى ئەقى ھەستى (ھەستكرن ب كېماتىي) پەيوەندىيىن مە دگەل كەسانىيىن دى دروست دېن ئەوژى ل سەر بنەمايى تەمامكرنا ئىك و دوو. واتە دەمى مرؤف بزاقى دكەت ھەقىشكى ژيانا خۇ دياربەكتە وى دەمى دى مرؤف ھەمى بزاقا كەت كەسەكى ب ھەلبىزىرىت كو ئەف كەسە بىتە تەمامكەرى ژيانا وى، ئەف حالەتە ژ ھەردوو رەگەزان (ئىر و مى) دگرىت، بونموونە ئەو ئافرەتەيىن دقەيىن كونترۇلا خىزانى بگەن و ب شىۋەيەكى توند سەردەمەرى بگەن، دى شوى ب ئەوان زەلامان كەن ئەوېن ھەز ژ بىن دەستى دكەن، يىچەوانەى ئەقى چەندى ژى راستە.

7- شارەزايى:



رەزىكرتسا خودەيى (احترام الذات) يىندىيەكا گرنگە ژ يىندىيىن مرؤفى، ئەقى يىندىيىن گرنگىا خۇ يا تايبەت ھەيە ژبۇ ئەوى چەندى مرؤفى دىتەكا پۇزەتەف ژبۇ خودەيىا خۇ ھەيىت، ژبەر ئەقى چەندى تاكەكەس بزاقى

دكەت ئەقى رەزى بىلەستخۇفە يىنىت ئەوژى برىكا ئەنجامدانانە رەفتارىن جودا كو بىنە جەي رەز و بالكىشيا كەسانىيىن دى، ئەف حالەتە ژ پەيوەندىيان ژى ئەدگرىت، واتە مرؤف ب سرۇشتى خۇ ھەزدكەت ژ ئەوان كەسان بىت ئەوېن خودان رەز و بەا و گرنگ بىت، چونكى دەمى مرؤف ژ ئەقان جورە كەسان بىت، ئەوى دەمى دى ھەست ب شانازىيى كەت، و دى رەزا خودەيىا وى زىلە بىت، رەنگە ئەگەرى ئەقى چەندى ژى ئەو بىت كو مادەم ئەوى دگەل كەسەكى تايبەت پەيوەندى ھەيە د ئەقى حالەتى دا ئەوژى كەسەكى تايبەتە، ژبەر ھندى ئەم د شىن يىزىن ھەز و مەيلا مە بۇ ئەوان

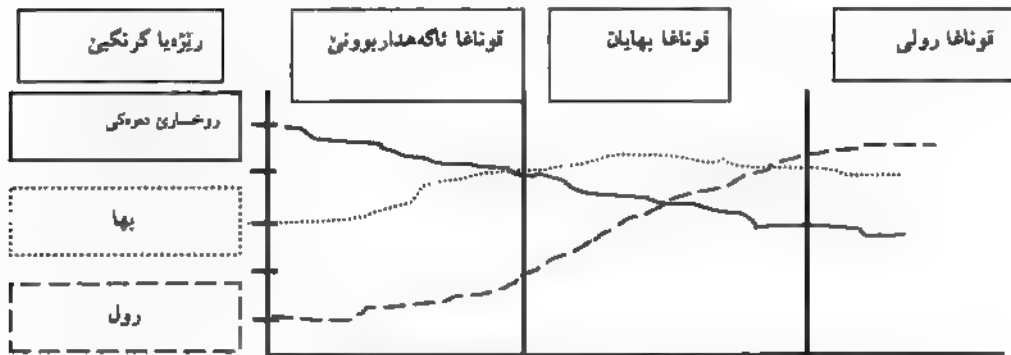
كەسان پترە ئەولۇن ژ كەسئىن ئاسايى ب ھىز و شىياتر، و جەژىكرنا مە دى پتر لى
 ھىت دەمى ئەم دىيىت كو ئەف كەسە شاشىيەكى دكەت، چونكى ئەف شاشيا ئەوى دى
 بۇ مە سەلمىتيت كو مړوئى ب ھىز و شىيان ژى شاشيان دكەت، ئەفە پىچەوانەى كەسئ
 ئاسايى يە، چونكى دەمى مړوئى ئاسايى شاشىيەكى دكەت ئەم دى ئەوى شاشيا وى
 ئەگەرئىننەفە بۇ ئەگەرئىن لاوازى و بى شىانا وى، جەھى ئاماژى يە كو ئەف بوچوونە
 بەھرا پتر ژ زەلامان دكرىت پتر ژ ئافرەتان.

بەردەوامبوونا پەيوەنديان دناقبەرا مەزنان دا،

د ئەفى بەشى دا ئەم دى باسى ئەوان ئەگەران كەين ئەولۇن دبنە سەدەمى
 بەردەوامبوونا پەيوەنديان، جەھى ئاماژى يە كو ھەندەك ئەگەرئىن دروستبوونا پەيوەنديان
 ھەمان ئەگەرن يىت دبنە ئەگەرئى بەردەوامبوونا ئەوان پەيوەنديان، ھەر د ئەفى لايەنى
 دا ئەم دى ژمارەكا بوچوونان دەربارەى بەردەوامبوونا پەيوەنديان بەرجاڤ كەين، ژ
 ئەوان،

1- بىردۆزا (مورستىن) (قوناغئىن پەيوەنديان)،

مورستىنى وەسا د دىت كو پەيوەنديان عاتفى ژ چەندىن قوناغان دەربازىن ژ
 لىك نزيكبوونى و ل سەر بنەمايى (جوانيا رۆخسارى) دەستپىدكەت پاشان دچىتە
 قوناغا (بەيان) واتە وەكەفى و لىكچوونا بەھا و بىروباوەران دناقبەرا دوو كەسان پتر
 ژ رۆخسارى گرنگيا خۆ ھەيە، پاشان دچىتە د قوناغا (پولى)، ئەوزى ئەو قوناغا دەمى
 ھەردوولا ئەركىن خۆ دزانن و ل دەمى ھەبوونا پەيوەنديان ئەف رولە دەيتەدان،
 سەربارى ئەوى چەندى ئەفان ھەرسى ئەگەران (قوناغان) گرنگيا خۆ ل دروستبوونا
 پەيوەنديان دا ھەيە، لى د ھەر قوناغەكى ژ قوناغئىن پەيوەنديان دا ئەگەرەك ژ ئەگەرئىن
 گرنگ ھەنە كو ئەفان ئەگەران دى گرنگيا خۆ ھەيەت، ژبۇ پتر روونكرنى تەماشەى
 ئەفى نەخشەى بكە:



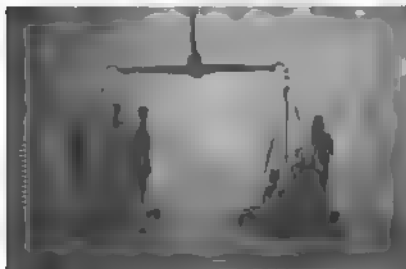
نمونه ټولګه (18) ټولغا ټاگه دار يوونې ل دويځ پيردوڅا مورستني

2- پيردوڅا ټالوګوريا کومه لايه تي:

زانا (هوماز) دامه زرينه ري ټه ټي پيردوڅي په ټه ټه پيردوڅه ولسا د پښت کو ټم ل سهر بڼه ماښښ (ريزه يا قازانچي مه) ته ماشه په پيوه نديڼ خو يڼ کومه لايه تي دکه يڼ، و چنه د ټيکچوونڼ مه د ټه ټان په پيوه نديان دا کيم بيت و چنه د قازانچي مه که له ک بيت، ټه وي دمي دي په پيوه نديڼ مه بهيږن، ل دويځ بوچوونا ټه ټي پيردوڅي مروځ بونه وهره کي خو به رست و ټه ټه زي (اناني) په و په پيوه نديڼ وي يڼ کومه لايه تي دي ل سهر بڼه ماښښ بهر ټه وندڼ ټه وي يڼ تايه ت بن.

3- پيردوڅا داد په روه ري:

ټه ټه پيردوڅه گرنګي ب ټه وي بارودوڅي ناده ت ټه وي په پيوه نديا کومه لايه تي ل سهر دروست بووي، به لکو گرنګي د وي بارودوڅي د ده ت ټه ټي پستي ټه نجامدانا په پيوه نديڼ ده ټه رويدان، ده ټه نجامان گرنګيا خو يا تايه ت ده په، چونکي ده ټه نجامڼ په پيوه نديڼ مه دي ل پاشه روڅي کار ټيکرونا خو ل سهر هه ست و سوزڼ مه که ت، بونموونه ټم هه ست



ب نەئارامىيى ناكەين ئەگەر ھات و دانامە ژ وەرگرتنا مە پتربوو، لى ئەگەر بەردەوام دانامە (الاعطه) زىڭەبوو و بەرامبەرى وى وەرگرتنا مە (الاخذ) كىمبوو؛ ل ئەوى دەمى دا ئەم دى د ناڤا پەيوەندىيىن خۆ دا ھەست ب نەئارامىيى و نەرازىيوونى كەين.

4- بىردۆزا بايولۇژيا كۈمەلايەتى؛



د ئەكۆلىنەككى دا كو (بىس 1989) ل سەر (37) كلتورىيىن جودا ئەنجىم دابوو، سەمپلا ئەقى ئەكۆلىنە (10000) كەس بوون، ژ دەرتەنجامى وى دياربوو كو بوچوونا رەگەزى (نۆر) دەربارەى

ھەبوونا زارۆكان و مانا نەقى ئەوان يا گرېداى بوو ب ھەلبىزارتنا ئافرەتا تەمەن بچويك و خۆدان ساخلىمەكە تەمەن، ژبەر ھندى پىقەرئ ھەلبىزارتنا ھەقزىيى يى گرېدايە ب تەمەن و ساخلىمەيا جەستەى، بەرامبەر وى؛ بوچوونا ئافرەتان دەربارەى ھەلبىزارتنا زەلامان يا گرېداى بوو ب شىانتىن ئەوان يىن رىقەبەرتا مال و خودانكرنا خىزانى، واتە ئەو زەلامى شىانتىن ئابوورى ھەبن دى ل يىك ئىنانا خىزانى و بەردەواميا وى دا يىن بالكىشتىر بىت، لى رەخنە ل ئەقان بوچوونان ھاتتەگرتن، چونكى ئەو ئافرەتا دەلىقا كارى ھەبىت وى دەمى بابەتى ئابوورى نايىتە ئاستەنگ بۇ ھەلبىزارتنا ھەقزىيى خۆ، و د ھندەك كلتوران دا وەكو وەلاتى (ستىگال) ئافرەت ب مولكى زەلامى دەيتە ھۇمارتن، ژبەر ھندى وەكو كلتور تەماشەى جوانيا ئافرەتى دكەن، واتە ھەلبىزارتنا ئافرەتى ل سەر بىنەمايى كلتورىيە نەكو بايولۇژى.

5- رول و هکله‌ئی ولیکچوون دهرده وامبوونا په‌یوه‌ندیان دا،

ژ دهرئه‌نجامی هه‌له‌ک شه‌کۆلینان دیاربوو په‌ کو شه‌ هه‌قزینین ژلای پیرو



بوچوون و هه‌ز و ئاره‌زوویان وه‌کو
هه‌ف پین؛ ده‌لیقه‌یا به‌رده‌وامبوونا
په‌یوه‌ندیین ئه‌وان یتره‌ ژ ئه‌وان
هه‌قزینان ئه‌وین وه‌کله‌ئی د پیرو
بوچوون و هه‌ز و ئاره‌زوویان دا
نه‌بن، د شه‌کۆلینه‌کی دا کول سهر
(231) هه‌قزینان هاتوو ئه‌نجامدان

کو شه‌ف هه‌می هه‌قزینه‌ ئه‌و دوو سال بوو هاتبوونه به‌ردان، شه‌فان هه‌قزینان ئه‌گه‌ری
ژیکه‌ه‌بوونا خو شه‌گه‌رانده‌ شه‌ بو ئه‌وی چهنده‌ی کو ئه‌وان دگه‌ل هه‌قزینین خو هه‌ز و
ئاره‌زو و بیروباوه‌رین جیاواز هه‌بوون، د ئه‌قی لایه‌نی دا زانا (لویس و سبانیر) دیژن
سین بنه‌مایین سهره‌کی ژبو به‌رده‌وامیا په‌یوه‌ندیین دناقه‌را هه‌قزینان دا هه‌نه، ئه‌وژی:

أ- ئه‌و پاداشتی ژ تیکه‌لیا هه‌قزینین ب ده‌ستدکه‌فیت.

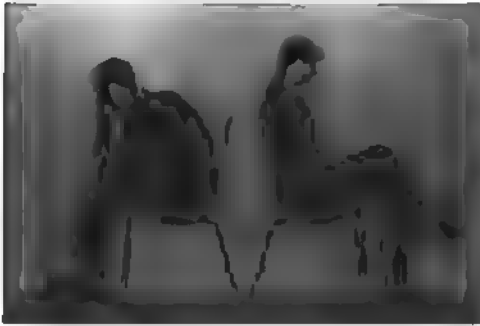
ب- رازیوون ل سهر شیوازی ژیانن.

ت- ته‌مامیا ژینه‌ری که‌سایه‌تی و کومه‌لایه‌تی.

ل دویف بوچوونا شه‌فان هه‌ردوو زانایان هندی شه‌ف بنه‌مایه‌ دناقه‌را هه‌قزینان
دا هه‌بن؛ ئه‌وی ده‌می ده‌لیقه‌یا به‌رده‌وامبوونا ژیا نا ئه‌وان دگه‌ل هه‌ف ژینه‌تر دبیت.

تېكچوونا پەيوەندىا دناقبەرا مەزنان دا،

بىن گومان پەيوەندىن كومهلايه تى ب ھەمى شىوازين خۆفە گەلەكا ئالوزە ھەر



ژ دەمى دروستبوون و بەردەوامبوونا
ئەوان ھەتا دگەھىتە نەمانا وان، چونكى
ئەف پەيوەندىە ژ پرۆسەيىن جودا
دچىت و چەندىن گوھورانكارى ب
سەردا دەيىن بتايىه تى دەمى دگەھىتە
دوماھىك قوناغ، ئەوژى قوناغا تېكچوونا

پەيوەندىانە، ھەر ژ بۇ ئەفى مەرەمى زانا (دك 1988) دېيىزىت، بىرىن و نەھىلانا
پەيوەندىان بتى كارەكى بزهەمت نىنە بەلكو چەندىن توخم و فاكىرەيىن جودا ژى
دروست دىن، ل دووماھىي ھەمى پىكفە دىنە ئەگەرى بىرىن و نەھىلانا پەيوەندىان، و
دەرئەنجامى ئەفى چەندى دى ئازارى ب ھەردوولا گەھىنىت.

بىردۆزىن تايىهە ل دور تېكچوونا پەيوەندىان دناقبەرا مەزنان دا،

ژبۇ تېكچوونا پەيوەندىان زانايىن دەروونى چەندىن بىردۆز و بوچوونىن خۆ
يىن تايىهە دانان، مەرەم ژ دانانا ئەفان بىردۆزان زانينا ئەوان قوناغايە داکو رىكىن
چارەسەرى بۇ ئارىشان بدانن و رىنمايىن گونجايى بەدەنە ھەفزىنا و بزاڤا ئافاكرنا
پەيوەندىا بکەن، ژ ئەوان بىردۆزان،

- بىردۆزا (لى 1984)/ زانا (لى 1984) وەسا دىت كو تېكچوونا پەيوەندىن
رۆمانسى بەرى پىكىننا ھەفزىنى ژ يىنج قوناغا دا دەربازدبىت، ئەوژى،
أ- ھەردوولا ھەست ب نزمبوونا ئاستى پەيوەندىن خۆ دكەن.

ب- هردوولا دهربرینې ژ نهرازیوونا په یوه نډیان دکهن.



ت- ټالوگوریا بوجوونان دهربارهی خرابیا په یوه نډیان.

پ- بزاقین چاره سرکړنا ناریشان.

ج- دوماهی ټینانا په یوه نډیان ل دهمې سهرنه کفتنا گهنگه شی.

راپرسیه ک ل سر (112) که سان نه نجلم دا، کو په یوه نډیڼ ټه ټان که سان ټیکنه چوووون، ژ دهرنه نجلامې ټه ټی راپرسی دیاروو کو قوناغا دهربرینا نهرازیوونا هردوولا ژ نه خوشترین قوناغایه، چونکی هردوولا توشی وهستیان و بیزاریه کا مه زن دین.

- بیردوژا (دک 1988)/ زانا (دک 1988) بوجوونه کا تاییه ت ل سر ټیکچوونا په یوه نډیا هه وو، ټه وی وه سا د دیت کو ټیکچوونا په یوه نډیان ژ چهند قوناغا دا دهر باز دییت، قوناغ زی ب ټه ټی شیوه ل خوار یه:

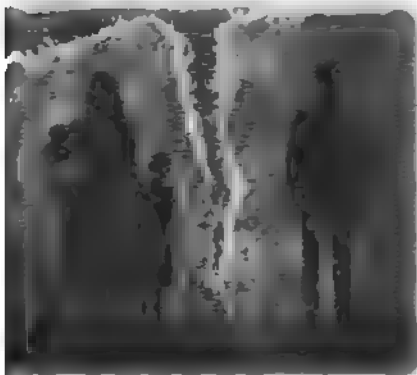
ا- قوناغا ټه شار تی/ ل ټه وی دهمې ده ست پی دکه ت دهمې ټیک ژ هردوولا وه لی دهیت کو ههمې ره ټارین که سی بهرامهر د ټیخیه ژیر چاقدیر یی و ته که زی ل سر لایه نی ټیکه تیف یی ره ټارا دکه ت، دهمې هزرا خو ل دوماهی ټینانا په یوه نډی دا دکه ت؛ ټه وی دهمې دی هزرا را دی زیان و مقایڼ جودا بونی و ژیکفه بوونی که ت، زانا (دک) ټا ټی ټه ټی قوناغی کره قوناغا ټه شار تی چونکی ههمې شو ټه کرنیڼ مرو ټی دی ل نا فا هزرا وی دا بن و ژ ره ټارین ټه وی دهرنا که ټن.

ب- قوناغا دهربريني/ د نهئي قوناغي دا كهسي بيزاربووي دي برياري دوت دهربريني ژ



نهرازيپوونا خو بكت، د نهئي حالتې دا
كهنگه شه دي ژبو باشتكرنا نهئي
پهيوه نديي دهست پي كهن، نهگهر نهف
كهنگه شه سهركهفتي نهبوو، نهوي دهسي
نهف پهيوه نديا نهوان دي بهرهف قوناغه كا
دي چيت.

ت- قوناغا كومه لايه تي/ ديژنه نهئي قوناغي قوناغا كومه لايه تي چونكي ل دهسي نههالا
نهئي پهيوه نديي دي بهايين كومه لايه تي هينه بهرچاكرن، د نهئي قوناغي دا بزاف
دهيته كرن ناريشه يان ل سهر ناستي خزم ز ههالان چاره سهر بكن، د نهئي قوناغي دا
ههر دوولا دي نهگري ناريشي ئيخنه ستويي ئيك و دوو، و دي ههر لايه ك بزافي
كهت خو بي تاوان ديار بكت، ل نهئي دهسي دا (گروپي بهرپرس) دي هينه ناا
ناريشي دا نهوژي ب مهرما دانانا چاره سهر بكه كاونجالي بو ناريشي، نهگهر نهف
(گروپه) د چاره سهر كونا ناريشي دا سهركهفتي نهبوو، ل نهوي دهسي نهف ناريشه دي
بهرهف قوناغه كا ديتر چيت.



پ- خو ناغا نههالا و پريتا پهيوه نديي/ نهف
قوناغه ل نهوي دهسي دهست پي دكهت دهسي
ههر دوو لا باوهر دكهن كو كو هيچ ئوميله ك د
پهيوه نديا نهوان دا نهمايه، و داخارا برين و
نههالا پهيوه نديا دناقبه را خو دا دكهن.

یشتی جودابوون و ژیکشەبوونا ئەوان ھەر لایەك دى چیرۆكەكی بۆ خو
چیکەت و ئەگەرین جودابوونا خو دارژیت، و ب شیوەیەكی كو كەسى بەرامبەر
بکەتە تاوانبار و ئەگەرین ئەفی جودابوون بۆ وی قەگەرینیت، ھەرلایەك دى بزاقى
كەت ب كیترین زیان خو ژ ئەفی كاودانى دەرلایەكەت و دى بزاقى كەن ریز و
ھەییەتا خو ب پارژن داکو پێگەھى خو یی كۆمەلایەتى ژ دەست نەدن.

جەھى ئامازى یە كو ئەف چیرۆكە ل دوامایا ھەر پەیوەندیەكی دا دروست دبن
و د سایكولوژیا پەیوەندیی دا بەشەكی گرنكە، چونكى ھاریكاریا كەسى دكەت ژ ئەفی
ئاریشی دەرلایەكەت و پەیوەندیەكا نوى دروست بکەت.

- بیردۆزا (پازبۆلت 1987)/ زانا (پازبۆلت) ی بوچوونەك ژبۆ نەمانا پەیوەندیی دانا،
ب چوار قوناغان دەستیشانكر؛

أ- دەرکەفتن (واتە نەھیلانا پەیوەندیی).

ب- پشتگوھ ھاڤیتن (واتە پشتگوھ ھاڤیتنا پەیوەندیی).

ت- ھەربەرین (واتە ھەربەرنا خەمان).

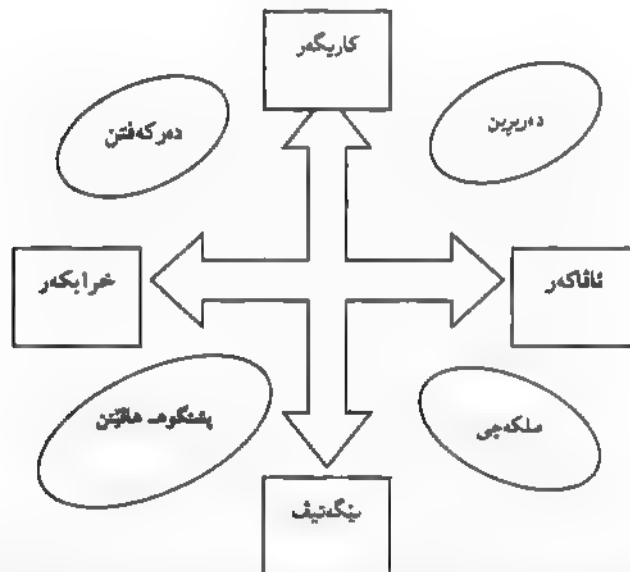
پ- ھەڤایی (واتە دى ل سەر پەیوەندیی مینیت و كاودانى قەبیل كەت و ھەمبەر
رەفتارین كەسى بەرامبەر یی ل سەر خو یە).

و ھەربەرەى چەوانیا رەفتاركرن دگەل ئەوان كیشە و ئاریشان ئەوین تاکەكەس
ل دەمى پەیوەندیان دا توش دبن، زانا (پازبۆلت) ی ھەسا دیت كو چار ستراتیژین
كارىگەر ژبۆ سەردەریكرن دگەل ئاریشان ھەنە، ئەوژى؛

- دوو ستراتییژیین کاریگەر ژبۆ بەرسینگرتنا ئاریشان، ئەوژی : دەرکەفتن ژ پەیوەندیی و رەخنەگرتن و نەرازییوون ل سەر رەفتارا کەسی بەرامبەر.

- دوو ستراتییژیین نینگەتیف بۆ بەرسینگرتنا ئاریشان ئەوژی : ملکەجی و پشتکۆم هاقیتنا کێشە و ئاریشان.

داکو زانا (پازبۆلت) کارتیکرنا ئەفان ستراتییژیا بەرچاف بکەت رابوو ئەف نەخشە دانا:



نەخشە ژمارە (19) بۆچوونا زانا (پازبۆلت)ی دەربارەى ستراتییژیین بەرسینگرتنا ئاریشان

به‌شی نه‌هی



ئارمانجیێن ئەفی به‌شی.

د ئەفی به‌شی دا پێشبینی ده‌یته‌کرن خوێنده‌قان
ئەقان زانیاریان بده‌ستقه‌ بینیت:

- پێناسه و تێگه‌هی که‌سایه‌تی.
- دیارکرنه‌ پیردۆزێن که‌سایه‌تی.
- دیارکرنه‌ ئەگه‌رێن دروستبوونا که‌سایه‌تی.
- شاره‌زابوونا تێگه‌هی که‌سایه‌تیا ساخه‌لم.

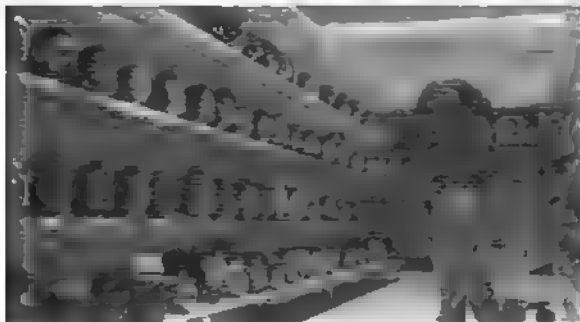
کەسایەتی (الشخصية):

هەر سالوختەك ژ سالوختەین مەروۇی وەكو زیری (الذکاء)، شیان، ئاستی
روشنەبیری، شیوازی هزرکرنی، بیروباوەر، حەز و ئارەزوو، هەفسەنگیا دەروونی، ترس،
گرێیا دەروونی، راستگویی و لیبورین، سالوختەین جەستەیی وەكو درێژی، جوانی و
هیزا مەروۇی ژ بەشەکی کەسایەتی دەیتە هزمارتن، و برێکا ئەفان سالوختەان کەسایەتیا



مەروۇی یێ دەیتە هەلسەنگاندن، ئەف
هەمی سالوختەین مە ئامارە پی دای
تا پادەپەکی کیم یان مەزن کارتیکرنا
خۆ ل سەر کەسایەتیا مەروۇی هەیه،
ژبەر هەلی ئەم د شین ییژین
پێناسەکرنا پەیفای (کەسایەتی) کارەکی
ب ساناهی نین، ژبەر هەلی زانایین

بوارێ کەسایەتی چەندین پێناسین جودا ژبۆ کەسایەتی دانان، ئەگەر ئەم تەماشەیی
ژیلەرێ پەیفای (کەسایەتی) بکەین دێ بینین کو ئەف پەیفە پەیفەکا یونانیا کەفنه،
(Persona) رامانا (ماسک - قناع) دەیت، کو ل دەمی خۆ دا هونەرماندان ژبۆ



رول گیرانا خۆ، سەرچاقتین خۆ
پی د قەشارتن، ئەف پەیفە د
لایەن دەرووناسیی دا
بکارهاتیه، و چەندین پێناسین
جودا بۆ داناینه ئەوژی ل دویف
جیاوازیا بوچووین زانایان.

زانا (ئەلبورت) ى بزاڭكرن پىئاسەكا تاييەت بۇ كەسايەتتى بىدانىت، و شىيا (55) پىئاسەيان كومفە بىكەت و ل سەر سى بەشان دابەشكرن ئەوژى (ئەو پىئاسىيىن جەخت ل سەر شىۋە و روخسارى مړوځى دكەن) و (ئەو پىئاسىيىن جەخت ل سەر ئافەرۇكا مړوځى دكەن) و (ئەو پىئاسىيىن جەخت ل سەر ھەقسەنگيا كومهلايەتيا مړوځى دكەن)، و ژ دەرئەنجامى كومفەكرنا ئەقان پىئاسان زانا (ئەلبورت) شىيا پىئاسەكا گىشتگىر ژبۇ كەسايەتتى بىدانىت،

ئەوژى ((كەسايەتتى ئەو رېڭخستنا دەروونى يە كو ھەمى سالوخەتان كومفەدكەت ژ ئامادەباشى و شىياتىن جەستەي و ھەلچوون و (ادراك) و پەيوەندىيىن كومهلايەتتى ب رەفتارەكا گونجاي د كاودايتىن جودا دا، و ب شىۋەيەكى رېزەي ل دەمىن رەفتارىن ۋەكەف ئەم د شىيىن پىشپىنيا رەفتارىن ۋى يىن پاشەرۇژى بىكەن)).

كەسايەتتى ژ دوو فاكترىن سەرەكى پىك دەيت ئەوژى (بوماۋە و ژىنگەھ) واتە ھەردوو پىكفە كارتىكرنا خۇل سەر كەسايەتيا مړوځى دكەن.

ئەگەر ئەم باسى كەسايەتيا مړوځى بىكەن، دى سى تەۋەران دەربارەي مړوځى بەرچاڭ كەين،

1- ھەمى كەسىن ل ئەفى گەردوونى دا د ھنلەك تىشتان د ھەڭپىشكن.

2- ھنلەك تىشتىن ۋى ۋەكو يىن ھنلەكانە.

3- و ھنلەك تىشتىن ۋى ۋەكو يىن كەسەكى دىتر نىن.

ژ لايەكى دىترقە ۋەكۆلەرپىن بوارى كەسايەتتى دا بزاڭى دكەن بەسقا چەندىن پىرسىاران بىلەستخۇقە پىن، ژ ئەۋان،

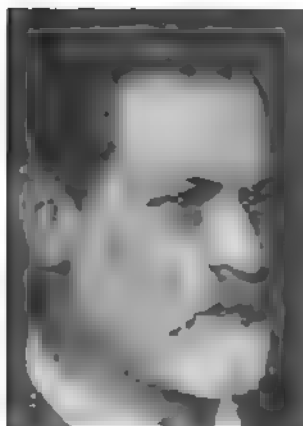
1- مړوف چهوا رهفتاري دکهت؟ چهوا ههست دکهت؟ چهوا هزردکهت؟

2- چهوا جياوازي دنابهرا کومه لان دا دروست دهن؟

3- چهوا هندهک تشتين کومه لگه هان وهکو نيکه؟

ژبو بهرسفدانا ئەقان پرسياران چەندين بيردۆزين تايهت ل سەر کەسايهتي سەرهلدان، هەر ئيکي ب ديتنهکا تايهت بوچووتين خو ديارکرن، و ژبو پيشانا کەسايهتيا مړوفي پيشهري تايهت دانان، ژگرنگترين بيردۆزين کەسايهتي (نظريات الشخصية):

نيکهم : بيردۆزا فرويدى



فرويدى هزرا خو دهربارهى کەسايهتي ديارکر ئەوژى بريکا سەرهەريکەرنا خو دگەل نەخوشين دەروونى، ئەوى وەسا ديت کو نەست (اللاشعور) کليلا تيگەهشتا کەسايهتيا مړوفي يە، فرويدى عەقلى مړوفي وهکو چيايهکى بهفري ناساند، (9) بهشين وي ل بن نافي يە و بتى بهشەک يى ل سەر ئاف قە، واتە ئەم بتنى ههست ب بهشەکى بچويک يى عەقلى خو دکەين، و بهشەکى هەرە مەزن يى لەر مە قەشارتيە.

فرويدى د بيردۆزين خو دا گرنگى دا ژيانا مړوفي يا کومهلايهتى و ميژوويا مړوفي (ابرودويى مړوفي)، ئەوى وەسا ديت کو کەسايهتى بهرهمنى زنجيرهکا رويدانايە، کو زاروک د ژيانا خو دا د ناخا خيزانى دا روبەرو ديتى، هندهک جارن زاروک د هندهک رويدانان ناگەهيت و بى تيگەهشتن زاروک دى ژ ئەوان رويدانان

دەربازىيەت، بەلكو د ئەئى قوناغا گەشەكرنا كەسايەتتى دا زارۇك توشى راوەستيان (تەبىئەت) دىيەت، دەمى ئەف زارۇكە مەزىن دىيەت ئەف راوەستيانە دى زارۇكى توشى گەلەك جور و حالەتتىن نەئاسايى يىن دەروونى كەت، فرويدى ئامازە ب دروستىوونا



(گىرىيىن دەروونى - العقد النفسية) كر، كول قوناغا زارۇكنى دا پەيدا دىيەت و ئافى ئەئى گىرىيا دەروونى كرە (گىرىيا ئودىب و گىرىيا ئەلكترا و گىرىيا قابىلى)، ھەر گىرىيەك ژ ئەفان گىرىيا ژ بارودۇخەكى تاييەت دا دروست دىيەت.

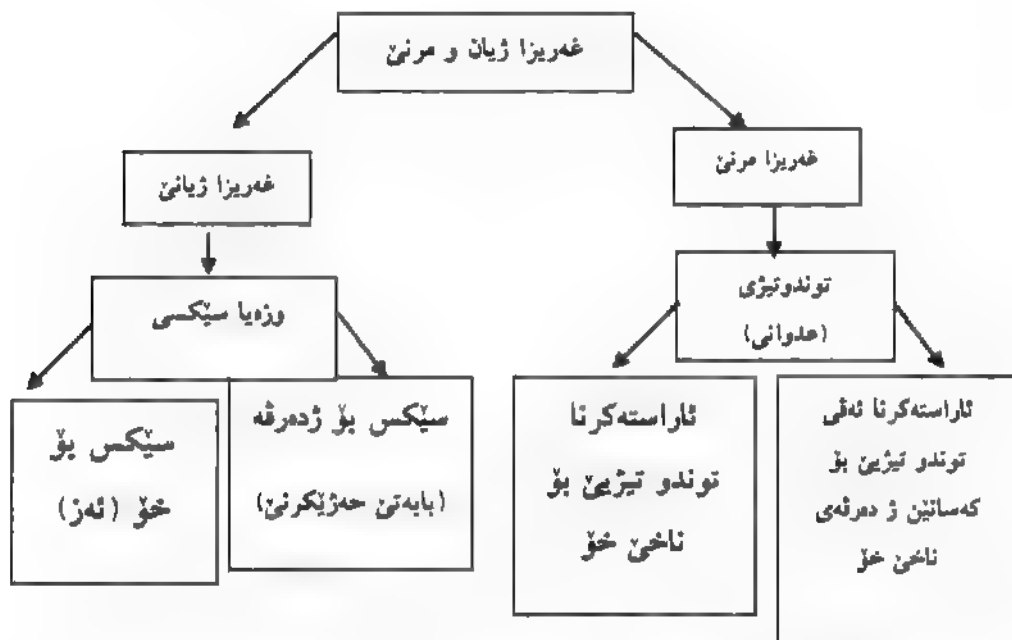
بوچوونا فرويد دەربارەى كەسايەتتى بوچوونەكا بايولۇژى بو، چونكى ئەوى وەسا د دىت كو وزەيا دىنامىكىا ژيانا دەروونىا مەۋى ژ دوو پالەرىن سەرەكى يىك دەيت ئەۋزى (غەريزا ژيانى).

كو ژ پالەرىن سىكىسى خۇ ئاشكرا دكەت) و (غەريزا مەنى، كو ژ پالەرىن توندى و شەرخوازىي (عدوان) يى خۇ ئاشكرا دكەت)، فرويدى وەسا د دىت كو ئەف ھەردو پالەره بەردەوام د مەملانى دانە و ب چەندىن شىۋازان خۇ دياردكەن، بونمونه (غەريزا ژيانى) د حالەتتى نەخوشىي دەروونى دا وەكو ھەژىكرنەكى بۇ خۇدەيىا خۇ دياردكەت، پاشى دەيتە فەگۈھاستن بۇ كەساتتىن ژ دەرۋەى خۇدەيىا وى، ل دەستىيىكى ژ گىرىيا دەروونى خۇ ئاشكرا دكەت وەكو (گىرىيا ئودىب) كول ئەوى دەمى زارۇكى (كوپ) ھەژىكرنا خۇ ئاراستەى دايكى دكەت و وەكو ھەفركەك تەماشەى بابى خۇ دكەت.

د حالەتتى (غەريزا مەنى) دا دەمى مەۋف حالەتتى كەرب و كىنى ئاراستەى خۇدەيى (الذات) خۇ دكەت، ئەوى دەمى پەنايى د بەتە بەر خۇكۈشتى، لى ئەگەر

ئاراستى ئەقى كەرب و كىتى بەرەف ۋ دەرقەى ناخى خۇ بر؛ ئەوى دەمى دى رەفتارن
توند وتىژ و شەرخواز دگەل كەسانن دەروپەر ئەنجام دەت.

ئەم دىشەن ئەقان ھەردوو غەريزان د ئەقى نەخشەى دا شروڧە بىكەين؛



نەخشەى ژمارە (19) شروڧەكرنا غەريزا ژيان و مەرىنى ل دويڧ بوچوونا فرويدى

فرويدى ۋەسا د ديت كو شارەزايى و سەربور و رويداتن قوناغا زارۇكىنى دا
ب تايەتى (5) سالن دەستىكا زيانا مروڧى ژبو يىكشيانا كەسايەتيا مروڧى كەلەك د
كرنگن، و ئەوى ئامازە ب پالەرىن نەستى (الدوافع اللاشعورية) كر. زىلەبارى
كارتىكرنا پالەرىن سىكىسى ل سەر كەسايەتيا مروڧى.

ل دويښ بوجوونا فرويدى كه‌سايه‌تيا مروفي ژ سى پيکهاتين سهره‌کى پيک
دهيت:

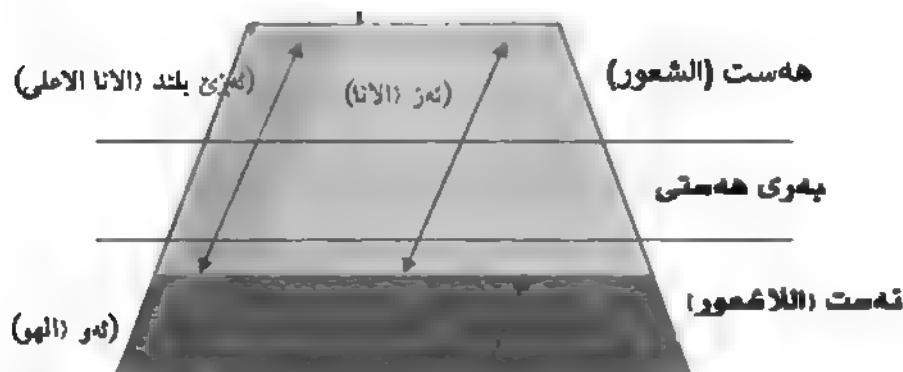
1- نهو (الهو ID) / نهغه ژيډمرى همى حز و ثاره‌زووين مروفي يه، ل سهر بنه‌مايئ
تيکرنا حز و ثاره‌زووان د چيت (مبدأ اللنة)، و وزه‌يه‌کا د مروونى ژبو تيکرنا
هردوو غه‌ريزه‌يئ (ژيان و مرنى) بکار دثيئت.

2- نهز (الانا Ego) / ل سهر بنه‌مايئ لوژيکى دچيت و بزاقى دکت همى ياساين
مروفي بجه- بينيت کو دکل (واقعى) د گرځداى بن.

3- نهزى بلند (الانا الاعلى Super Ego) / ل سهر بنه‌مايئ بهايئ نه‌خلاقي بلند
و (مثالي) دچيت و دوپاتئ ل سهر همى بهايئ کومه‌لايه‌تى دکت، کو مروف ژ
زاروگيئ قيرديئت و ديهته به‌شه‌ک ژ نه‌خلاقي مه.

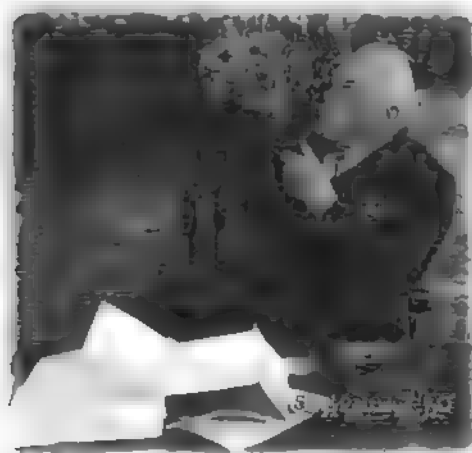
فرويدى و هسا ديت کو پيکهاتئ (نهو (الهو ID) و (نهزى بلند (الانا
الاعلى Super Ego)) به‌رده‌وام د هه‌فرکيئ دانه و رولى پيکهاتا (نهز (الانا
Ego)ى نه‌وه هه‌سه‌نگيئ پيخيتنه دنابقه‌را هردوو پيکهاتين (نهو (الهو ID) و
(نهزى بلند (الانا الاعلى Super Ego))، هه‌رده‌مى نهف هه‌سه‌نگيه دنابقه‌را نه‌فان
هردوو پيکهاتا تيکچوو، وى دهى دئ مروف توشى تيکچوونين د مروونى بيت.

نم د شين بوجوونا فرويدى ل سهر دروستبوونا كه‌سايه‌تئ ب نهفى شيوئ ل
خوارئ دياربکه‌ين:



دووم : بیردۆزا (یونگی)

ژانا (کارل گوستاف یونگ) هەقالی نزیکی یی (فرویدی) بوو، ل دەستیگە



گرنکیه‌کا مەزن دا بوچوونین فرویدی،
ب ئەوی شیوهی کو د ئیکم دیدارا خو
دا دگەل فرویدی نزیکی (12) دەژمێران
گەنگەشە دگەل فرویدی کرا ئەوژی
دەربارە ی بوچووین وی و شرۆفەکرنا
دەروونی (تحلیل النفس) بوون، یونگ
و هەکو زانایەکی شرۆفەکرنا دەروونی
دەیتە نیاسین، بو ماوه‌یه‌کی درێژ و هەکو

قوتابی و هاریکاری (فرویدی) کاردکر، لی پستی هینگی ژ فرویدی و بیردۆزا وی
جودا دبیت، سەبارەت بوچوونین فرویدی دەربارە پالەدرین سیکسی (الدوافع
الجنسية) و هیژا نەستی (القوة اللا شعور)، یونگی بیردۆزەکا تایبەت دانا، و بەشەکی

بیردوڑا وی که تبوو ژیر کارتیکرنا بیروباوهرین نه فسانه و نایین کهن، ژ گرنگترین بوچوونین نه وی دهر باره ی که سایه تیا مروقی پیک هاتبوون:

أ- نه زئ ههستی (الانا الشعوری) / نهف پیکهاتا که سایه تی دهیته بهراورد کرن دگهل پیکهاتا (ئهز (الانا Ego) ل دهف فرویدی، لی جیاوازی وئ نه وه کو پیکهاتا (ئهزئ ههستی) ب ته مامی یا ههستی (شعوری) یه، لی پیکهاتا (ئهز (الانا Ego) ل دهف فرویدی به شهکی نه وی یه ههستی (شعوری) یه و به شهکی دی یه نهستی (الشعوری) یه.

ب- نهستی که سی (الاشعور الشخصی) / نهف پیکهاتی که سایه تی دهیته بهراورد دگهل پیکهاتی بهری نهستی (ما قبل الشعور) ل دهف (فرویدی) نهف پیکهاته ژ خیبراتی رابردووی و ژ پیشینین پاشهروژی پیک دهیت، ژ بهر هندئ د ناها ههستی مروقی دا نابیت، لی مروف د شیت پستی بزاگرنی زانیاریان بینته بیرا خو و پیشینین خو ب شیوهی خهونی دی بینیت.



ت- نهستی کومه لی (الاشعور الجماعی) / یونگی دیارکر کو که سایه تیا مروقی ژ نهفی پیکهاتی زی پیک دهیت، نه وی وهسا د دیت کو نهفه نهسته کی گشتی یه دناقهرا هه می که سان دا، چونکی ژ به مایه کی بوماوه ی یه، ب درژاها تهمه نی مروقایه تی ژ جیله کی بؤ جیله کی دیتر هاتی به گوهاستن، واته نهف نهسته وه کو کوکه ههکا بیرهاتی مروقی یه ژ پهگ و نفشی وی بؤ مایه.

یونگی چه ندین تیگه ه ژ بؤ پیکهاتا که سایه تی دیارکر کو نهف تیگه ه ژ دهر نهجامی نهستی کومی (الاشعور الجمعی) دروست دهن، نهوژی نهفه نه:

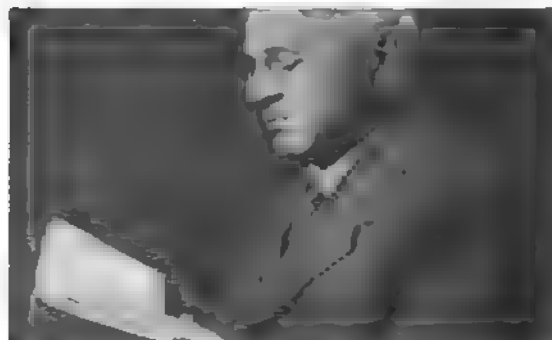
1- خودهی (الذات) / ینکها ته یه کئی ته مامه ژ دهرئه نجامی هه قسه نگیا دژیه کان ژ نهستی کومدلی دروستبوویه، داکو ینکها ته یه کئی راست و دروست و بهیز و ته مام بۆ که سایه تیا مروؤفی دروست بکته.

2- ماسک (قناع) / ئەف تیگه هه ل دهف (یونگی) ناماژه یه که بۆ نهو که سی بزاقی دکته راستیا خو ژ که ساتین دیتر فه شیریت، واته ماسک (قناع) نهو پرویه کو هه می کهس بزاقی دکهن ژ بۆ که ساتین دی دیار بکهن پرویی خو یی راست و دروست فه شیرن.

3- سیتاف (الظل) / ژ کوگه هه کا نهستی مروؤفی ینک دهیت، کارتیکرنا خو ل سه ر که سایه تیا مروؤفی هه یه، ئەفه بهر پر سه ژ دهر یخستا هه ی هه ست و سوزین ره تکرری و رهفتارین نه فه بیلکری ژ لای جفاکی فه، ژ بهر کو ئەف حاله ته جهی رازیوونا جفاکی نین؛ نهوی ده می ماسک بزاقی دکته ئەفان لایه نان ژ که ساتین دی بهرزه بکته.

سییم ، بیردۆزا ئادلهری:

زانا (ئه لفرید ئادلهر) زی وهکو (یونگ) ی ژ هه قالین نزیك یین (فروید) ی



بوو، ههروهسا (ئادلهر) زانایه که ژ زانایین شرؤفه کرنا دهروونی، نهوی بۆ دهه کئی دریز دگه ل یونگی وهکو هاریکاری (فروید) ی کاردکر، لی پشتی هینگی ژ فرویدی جودا دبیت و گه له ک رهخته یان ل بیردۆزا

فرویدی د گریت، ئەف رهخنن نهوی زی دهر بهاره ی پالدهرین سیکسی و هیژا نهستی (قوة اللاشعور) بوون، ئادلهری بیردۆزه کا تایهت بۆ خو دانا، ناقی وی کره

(دەرووناسیا تاکى - علم النفس الفردي)، ژ گرنکترین پوچوونین وى دەربارەى
کەسایەتیا مەزۇنى پیکهاتینە ژ:

1- هەستەرن ب کیماتین (الشعور بالنقص)،

ئادەلەرى وەسا دیت کۆ ئەف هەستە ژ دەرتەنجامی پەکەفتا سەوشتی ل
دەستیکا زیانا مەزۇنى و دگەل کومبونا نەخوشیان. بەمەیکن بۆ بزاقین مەزۇنى ژبۆ
بەرسینگرتنا ئەفی هەستی (هەستى کیماتین)، و مەزۇف بزاقین ژبۆ سەرکەفتا و
زالبوونى ل سەرتەفی هەستی دا دکەت. ئادەلەرى نافی قى بزاقین کرە (شیوازی زیانی)،
ئادەلەر دیزیت ئەف بزاقین مەزۇنى بۆ سەرکەفتن و نەهیلانا ئەفی هەستى کیماتین
حالتەتەکی سەوشتی یە ئەگەر هات و د سنورى ئارمانجین کومەلایەتى دابوو، لى دەمى
زێدەرووی د ئەقان بزاقان دا دەینەکرن و مەزۇف ژ ئارمانجین کومەلایەتى دەربکەفت
وى دەمى دى پیتە نەخوشیا دەروونی.

2- توندی - شەرخوازی (عدواني): ل دويف پوچوونا ئادەلەرى توندی و شەرخوازی
کەرب و کینا مەزۇنى یە بەرامبەر شکەستنا وى بزاقین ئەوا مەزۇف ژبۆ تیکرنا حەز و
ئارەزووین خۆ دکەت، دەمى مەزۇف نەشیت ئەفی توندیا خۆ ئاراستەى وى بابەتى
بکەت ئەوئ زى توره دبیت، دى پەنایى بەتە بەر دەریختنا کەرب و کینا خۆ بۆ ناخى
خۆ یان بۆ کەسانین دەرووبەرین خۆ.

زێدەبارى ئەفی چەندى ژى ئادەلەرى توندیا مەزۇنى ئەگەراندەفە بۆ بزاقین
مەزۇنى بۆ ئەمامبون و بەستفەئینانا خودەبیا خۆ.

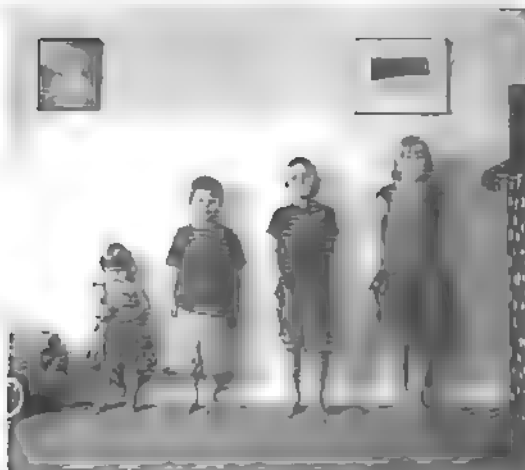
3- پیدقیا حەزیکرنى: سەربارى ئەوئ چەندى: ئادەلەرى (توندی) ب پالەدەرەکی
سەوشتی هژمارت داکو مەزۇف بشیت خودەبیا خۆ بەستفە بینیت، لى دگەل ئەفی

چهندي زي مروف پيندي جهڙيڪرني و هفسوزي هيه ڊاڪو خودهيا خو بلهسته
پينيت.

4- مهبستداری (الغایة) / نادلري وها د ديت ڪو مروف هيچ بزاڻه ڪي بي مهبست
ناڪهت، ڏهر هندي ڊيڙيت: همي مروفان د بزاڻين خو دا چهندين مهبست ههه ڏيو
بلهسته نانا خودهيا خو ڊاڪو مروفه ڪي تهمل ڙي دروست بيت، واته بونه وهره ڪي
پوزه تيف ڙي دروست بيت، نهوڙي بريڪا بزاڻين بهردهوام و داهيناني.

5- شيوازي زيان (اسلوب الحية): نادلري نهف تيگههه ٻڪارينا ڊاڪو تاڪه ڪهسيا
مروفي ڏيو بزاڻين وي ٻو سرڪهفتني و تهمامبون و همي خودهيا خو ب سلهمينيت.
- نادلري وها د ديت ڪو چهندين فاکتهرين ڪاريگر ههه ڪارتيڪرني ل سر گهشديا
ڪهسايه تيا مروفي ڊڪه، نهوڙي:

ا- نهگهريڻ بايولوڙي، هميا گرنگتر نهو ههستڪرنا لاوازي يه ل دهستيڪا زيانا
مروفي، ڊڪل غريزا توندي و شهرخوازي.



ب- نهزموتين نهخوش د قوناغا
زاروڪيني دا.

ت- رويدائين زيان.

پ- ريزبهنديا زاروڪي د خيزاني دا
(ترتيب الميلاد).

جهي نمازه بي ڪرني يه ڪو
نادلري گرنگيه ڪا مهزن دا ريزبهنديا

زاروکی د ناڅا څیزانې دا، چونکې نه وی ولس د دیت کو شیوازی ژيانا زاروکی دهیته
 گوهورین ب گوهورینا ریښه ندیا نه وی د ناڅا څیزانې دا، بونمونو نه (زاروکی
 دهستیځکې) دې ژلای دایک و بابا څه کله ک گرنگی پی هیته دان، و دهی (زاروکی
 دوو) دهیته سر دونیایې، نه وی دهی دې سنجای څیزانې بوی وی جیت و دې
 گرنگیدانا (زاروکی ټیځې) ژلای دایک و بابا څه کیم بیت، ل وی دهی دا (زاروکی
 ټیځې) هسست ب نه وی چندی کت کو نه وی پیگه هی خو د ناڅا څیزانې دا ژ
 دهستای، نه ف هسسته دې بهیڅکه فیت دهی (زاروکی سی) دهیته سر دونیایې،
 سه برهت (زاروکی سی) تادله ربیږیت، نه وی دې بیت زارویه کی خودان بهخته کی باش
 چونکې ژ همیا بجویکتره و دې هیته نازدارکرن، و دې ل نه وی دهی نه نارامیا
 (زاروکی ټیځې) پتر لې هیته دهی زارویه کی دیر ژی دهیته سر دونیایې.

چارم، بیردوژا سکینه ری،

زانا (سکینه) ژ زانایې بیردوژا
 رهفتاری (نظریة السلوکیه) دهیته هرمارتن،
 بوجوونه کا تایهت دهرباری پیکهاتتا
 که سایه تیا مروقی هیه.



جهی نامازی په کو نه ف بیردوژه ل
 دهستیځکا چهرخی بیستی ل سر دهستی زانا
 (واتسون) ی سرهلدا، دیتنا نه فی بیردوژی
 نه وه کول دهی شروقه کرن و زانینا
 نازرینه ران (مثیرات) ا دقیت هم جهخت ل
 سر جیهانا دهرقی یا که سی بکهین، نه کو

نهم جهخت ل سهر رويدانئين ناخئي مروقي دا بکهين، کو ژ نه‌جامي خانهيئن ميئسکي و کوئنه‌ندامي ده‌مايي ناهندي رويددهن.

نهف رييازه (رييازا ره‌فتاري) بو ژيلمر و هيئيئي ژ دايکبوننا سايکولوژيا (نازريئر و بهرسفدانئ - المثير والاستجابة)، نهئي بيردوژي و هسا د ديت کو ههمي پرؤسه‌يئن فيربووني يريکا نهئي ياسايي بجهه دهين:



زانا (سکينەر) زانايه‌ک بوو ژ نه‌وان زانايان نه‌وين گرنگي دايه بيردوژا ره‌فتاري و يئشکه‌فتن ئيخسته تيدا، سهرباري نه‌وي چهندي کو (سکينه‌ري) باوهری ب هيذا دهره‌کي د ناراسته‌کرنا ره‌فتاري دا هه‌بوو، لي نه‌وي و هسا نه‌دیت کو مروف وه‌کو ناميره‌کي کار دکوت، به‌لکو دهرته‌نجم دبنه‌ سئنگه‌ک بو شيوازي به‌رسفدانان، وه‌کو د نهئي هاوکيشه‌يئ ل خواري دا ديارکري:



- ب شيوه‌يه‌کي گشتي بنه‌مايئن سهره‌کي يئن نهئي رييازي نه‌فه‌نه:

1- دهر و ناسيا زانستئ ره‌فتاري يه، نه زانستئ عه‌قلي يه.

2- نهم د شين ره‌فتاري شروقه بکهين بي کو نهم نه‌گه‌رينه‌فه بو پرؤسه‌يا مه‌عريفی و دهر و نوي، چونکي (جيها‌نا دهره‌کي) ژيدمري ره‌فتارا مروقي يه.

3- دقيت ئىم ئەوان تىگەھىن عەقلى ئەوئىن ژبۇ شرۇفەكرنا رەفتارى دەھىنە يكارئىنانا بگوهورىن بۇ تىگەھى رەفتارى.

زانا (سكىنەرى) ژبۇ شرۇفەكرنا پرۆسەيا فېربوونى ياسايەك ب ناقى (يامسايا بهيزكرنى - خشتىن پاداشتكرنى) (جداول التعزیز) يكارئىنا، كو برىكا وى (بەرسفدان - الاستجابة) زىلە دىت، و دەلىفا دووبلەرەكرنا رەفتارى زىلە دكەت ل دوىف ياسايەكى كو ل سەر دوو بنەمايان كاردكەت (جور و دم)، ب ئەفى شىوى ل خوارى؛

1- پاداشتا پوزەتيف بهيزكەرى بەردەوام - برى

2- پاداشتا نىگەتيف بهيزكەرى بەردەوام - برى

3- سزادانا پوزەتيف بهيزكەرى بەردەوام - برى

4- سزادانا نىگەتيف بهيزكەرى بەردەوام - برى

پىنچەم، بىردۆزا لافىجەرى؛

زانا (لافىجەرى) بىردۆزا خۇ دەربارەى گەشەيا ((خودەيى (الذات) - ئەز (الانا)) دانا، ئەوژى برىكا پشتەستى ل سەر چەندىن بىردۆزىن دى وەكو بىردۆزا (جان يياجى و ھافكرست) و ھىلەك بىردۆزىن شرۇفەكرنا دەروونى وەكو بىردۆزا (سولىفانى).

ل دوىف بوجوونا (لافىجەرى) يەيوەندىن كومەلايەتى رولەكى گرىگ د كونترولكرنا پالەرىن سرۇشتى و شارەزايىن ھەستى (خبرات الشعورية) ھەيە.

لافىجەرى وەسا دىت كو ((خودەيى (الذات) - ئەز (الانا)) ل دەمى گەشەكرنا خۇ دا ژ چەندىن قوناغا دا دەربازىن، ئەوژى ژ دەرتەنجامى كارلىكا ئەكەرىن

بایولوژی و کومەلایه تی و مدعریفی دروست دین، ئەم د شپڼ ئەفان قوناغان ب ئەفی شیوهی ل خواری دیاریکەین؛

1- ئیکبونا دگەل سروشتی/ ئەف قوناغە دگەل ژ دایکبونا مروفی دەستێ دگەت و تا چەند هەیفان بەردەوام دبیت، د ئەفی قوناغی دا زارۆک نەشیت ئیدراکا خودەیا خۆ بکەت، نەشیت جیاوازیی بێخیتە دناقبەرا ناخی خۆ و جیهانا دەرەکی دا، زارۆک ل سالا ئیکێ یا ژیی خۆ د شیت جیاوازیی بێخیتە دناقبەرا دایکا خۆ و تشتین دی.

2- قوناغا بێشداکەفتنی (الاندفاع)/ زارۆک د ئەفی قوناغی دا دگەفتە ژیر کونترۆلا پالەریڻ سروشتی، دگەل ئەفی چەندی زارۆک جیاوازیی د ئیخیتە دناقبەرا خودەیا خۆ و دایکا خۆ دا، هەروەسا زارۆک دایکا خۆ وەکو ژیدەرئ تیرکرنا خۆ دزانیت، هەلسەنگاندنا ئەخلاقی یا دایکا وی ژبۆ کاری راست و شاش یی گریډایە ب پادئ تیرکرنا پیدفین ئەوی زارۆکی قە، بونموونە د ئەفی قوناغی دا دایکا باش ل دەف زارۆکی ئەو دایکە ئەو وی تیردگەت و دایکا خراب ئەو دایکە ئەو پیدفین وی تیرنەگەت.

3- قوناغا پاراستنا خودەیا خۆ/ د ئەفی قوناغی دا زارۆکی شیانین کونترۆلکرنا پالەریڻ خۆ یین غەریزی هەنە، و هەست ب هەبوونا یاسایڻ مروقین مەزن یین دەورو بەریڻ خۆ دگەت، لی شیوازیی بجەشینانا ئەوان یاسایان ل دەف ئەوی نەیی روون و ناشکرایە، ژبەر هندی پابەندبوون و پیگیریکرنا یاسایان دی یا گریډای بیت ب تیرکرنا بەرژەوێندیڻ ئەوی، واتە ئەو کاری دبیتە ئەگەرئ ئازار و زیانی بۆ زارۆکی وی دەمی دی زارۆک ئەوان کاران ب خەلەتی هژمیریت.

4- قوناغا دويىكەتتى، د ئەفئى قوناغى دا زارۇك بەرەف ھەقالىن خۇ دچىت و ياسايىن كۈمەلى قەبىل دكەت ئەۋزى ژ مەرەما ئەندامبونى د ئەفئى كۈمى دا نە ژ ترسا سزادانى دا.

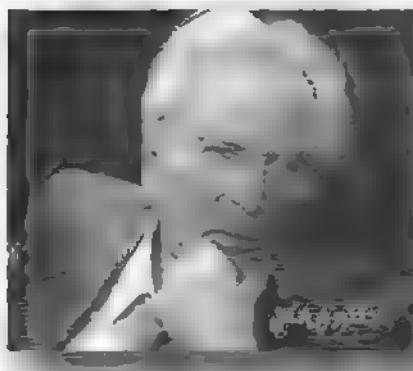
5- قوناغا وژدانى (ضمير)/ د ئەفئى قوناغى دا خودەيا مرؤفى ب تەمامى گەشە دكەت و مرؤف ھەست ب گرنگيا ئارمانجىن خۇ دكەت و ھەستى بەرپرسايەتتى ل دەف پەيدا دىت و زارۇكى شيائىن رەخەكرنا خودەيا خۇ ھەنە، و ل دەمى يى ل ياسايان د دانىت، وى دەمى ھەست ب بەرپرسايەتتى و ئەئارامى دكەت.

6- قوناغا سەربخوئى/ ل دويىف بوچوونا (لافنجەرى) ئەف قوناغە دى ل ئەۋى دەمى دەست يى دكەت دەمى مرؤفى شيائىن ئىكلاكرن و ململانى و ھەفرىيان ھەبىت و شيائىن ۋەرگرتنا بىروبوچوونىن جياواز يىن كەسانىن دەرۋەر ھەبىت.

7- قوناغا تەمامبونى/ زانا (لافنجەرى) ۋەسا د دىت كو ژمارەكا كىم يا كەسان شيائىن كەشتا ئەفئى قوناغى ھەنە، د ئەفئى قوناغى دا مرؤفى شيائىن بىرئەبىرنا ململانى و ھەفرىيان ھەنە و بىرئەبىر ئەفئى بىرئەبىرنى دى شائىن بەستقەئىنانا خودەيا خۇ (تحقيق الذات) ھەبىت.

شەشم؛ بىردۆزا رامانى

(المعنى) (فيكتور فرانكل)؛



زانا (فرانكل) بىردۆزا

خۇ د كەمپەكا سەربازى يا نازى

دا دانا، دەمى ۋەكو نوژدار ل

ئەۋى كەمپى دا كاردەكرى،

ئەوۋى دەمى تەماشەى زىندانىا دەر كو ھەندەك ژ ئەوان د زىندانى ئە د مەين و ھەندەك ژ ئەوان د ژيانى دا زىندى مەين.

فرانكلى ھەسا د دىت كو ئەو كەسەين ھىقى و ئومىد د ژيانى دا ھەين كو دى ل پاشەرۆۋى دووبارە ئەگەرە ئە ئافا كەس و كارەين خۇ دا و دى پرۆۋەين خۇ د پاشەرۆۋى دا بېھشەين؛ دەلىقا مانا ئەوان د ژيانى دا پترە ژ ئەوان كەسان ئەوۋەين ھىچ ھىقى و ئومىدەك د ژيانى دا ئەما بىت.

فرانكلى شىۋازەكى نوى يى چارەسەريا دەروونى ئاشكراكر و ئافى كەرە (چارەسەريا پوحى يان چارەسەريا رامانى)، ئەوى ھەسا د دىت كو چارەسەركرنا ھەر كەسەكى دىت ئەم ئارمانجەين ژيانا وى بۇ دەستىشان بىكەين و رامانەكى بۇ ژيانا وى دروست بىكەين.

فرانكلى ئامۇزە ب چەندە تىگەھان كر. ئەوۋى،

1- وژدان (الضمير) / ژىگەھەين سەرەكى يىن بىردۆزا فرانكلى يە، ل دوىف بوچوونا وى (وژدان) ھەبونەكا روحى يا نەستى (الاشعوي) يە، ئەف نەستە يى جىساۋازە ژ ئەوى نەستى ئەوۋى ژانا (فرويدى) بەھس كرى، چونكى وژدان ل دەف فرانكلى بىتەى فاكترەك نىنە د ئافا كومەلى دا بەلكو ژىدەرى ھەبوونا سىلامەتيا مەيە.

وژدان ژى رەنگفەدانا تىگەھەشتا ناخى مەۋى يە، بىركا ئەقى وژدانى (رامانا ژيانى) ل دەف مەۋى دروست دىت و رامان ژ خودەيا مەۋى كەشە دىت، ئەم د شەين ئەقى رامانى د خودەيا خۇ دا ئاشكرا بىكەين و ئەم نەشەين ئەقى رامانى بىلەنە كەسەكى دى، بونموونە (ئەم نەشەين فەرمانى ل كەسەكى بىكەين بىكەتە كەنى، لى ئەم د شەين ئاخفتەكا خۇ بۇ ئەوى كەسى بىژەين داکو بىكەتە كەنى) ئەف ئاخفتە ژ بىروباۋەر

و چه ژیکرئی ژى دگریت، واته ئهم نه شین ئه فان تشتان ل سهر که سائین دى ب سه پین لئ ئهم د شین ئه فان تشتان ل ناخى که سائین دى ئاشکرا بکهین.

2- بوشاییا هه بونگه ریئ (الفراغ الوجودی) / فرانکلی وهسا د دیت کو دهی مرؤف ل دویف رامانا ژيانئ (معنى الحياة) دگریت، وی دهی دئ توشی چهن دین شکه مستنا ییت، ئهف شکهسته ژى دئ مرؤفی توشی نه خوشیئ دهر و نى کهت.

فرانکلی باوه ردکر کو دهست فالاهیا تاکه کهسان دبیته ئه گهر کو تاکه کهس پتر ههست یئ رامانئ و نه بوونا ئارمانجان د ژيانئ دا بکهت، ییزار بوون نیشان که ژ نیشانین بوشاییا هه بوونا کهسی، چونکی دهی مرؤف پزار دیت په نایئ د بهته بهر چهن دین شیوازین شاش بۆ پرکنا ئهفی بوشایی، وهك (مهى قه خوارن، ئالوده بوون، توندوتیژی و خو مرؤیلکرن ب تشتین یئ مفا فه).

3- لیکه ریانا رامانئ / چهوا مرؤف رامانئ پهیدا دکهت؟ فرانکلی وهسا د دیت کو سئ ریک هه نه مرؤف تیدا رامانا ژيانئ پهیدا دکهت و بدهسته دئینیت، ئه وژی:

أ- بریکا بها و ئهزمونین ژيانا مرؤفی و چه ژیکرنا راسته قینه و ریزگرتنا ژيانئ.
ب- بریکا داهینانین مرؤفی و کارکنا بهردهوام ژبو په ره پیدان و پیشوختنا شیانین خو.

ت- بریکا بهایین رهتار و ویره کی و هه لسه نگاندنا دروست بۆ تشتان.

- فاکته رین دروست بوونا که سایه تیئ:

که سایه تیا مرؤفی چهن دین فاکتهر هه نه، بریکا ئه فان فاکتهران تاکه کهس ژ هه فدوو دهینه جودا کرن، ئهف پیکهاته ژى ژ فاکته رین دهره کی و نافخوی پیک دهین، ئهم د شین ب ئهفی شیوی ل خواری بهرچاف بکهین:

ئیکم/ فاکته رین چهسته یی: ژ تایه تمه ندى سالوخته تین چهسته ی پیک دهیت، ژ ئهوان بارئ ته ندروستی یئ گشتی، جهی ناماژ یه کو فاکته رین چهسته یی کارتیکنه کا مهزن

ل سهر رهفتارا تاکی هدی، وهکو (دریژی، قهلهوی، روخسار، رنگی پیستی و هه بوون یان نه بوونا نه خوشیڼ جهستهیهتد).

دووم/ فاکتەرین د پروونی: که سایه تیا مروؤی ژ ته زمونځ رابردووی و رویداتڼ نها و هیڅین پاشه روؤی پیکهاتیه، واته فاکتەرین د پروونی کارتیکرنا خو ل سهر پیکهاتنا که سایه تیا مروؤی هدی، هم د شین فاکتەرین د پروونی ب ته فی شیوی ل خواری دیاربکه یڼ:

1- فاکتەر هه لچوونی/ تهف فاکتەر یی بوماووی یه و دکه فیه ژیر کارتیکرنا ژینگه یی.

2- فاکتەر عقی/ نهوژی پیک دهیت ژ نامده باشیا مروؤی ب چاره سهرکرنا ناریشان کو ب بیرتیری یان بهره دهیته نافکر، وهکو شیانڼ وینه کیشانی یان دانانا نوته کا موسیکی، سهرباری نهوی چندی کو تهف فاکتەر ژ بهرهت دا یی بوماووی یه لی فاکتەرین کومه لایه تی کارتیکرنا خو ل سهر هدی.

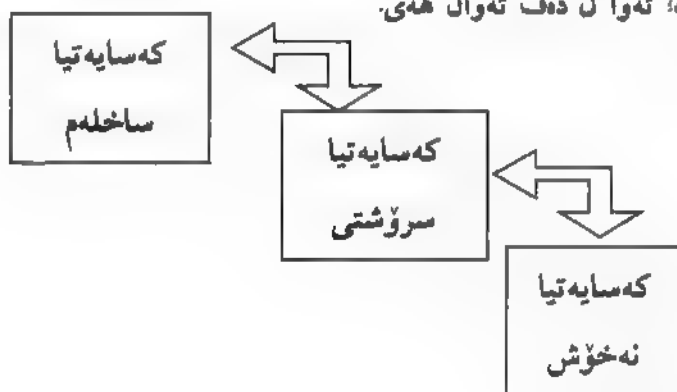
سپیم/ فاکتەرین کومه لایه تی: مروؤ به شه کی که سایه تیا خو ژ ژینگه ها خو یا کومه لایه تی وهر دگریت، همی ژینگه یڼ کومه لایه تی دی هندهک داب و نه ریتان ل سهر مروؤی سپین، و تهف داب و نه ریته ژ کومه لگه ه کی بۆ ئیکا دی د جیواوژن، ژ لایه کی دیتره جور کای مروؤی کارتیکرنا ل سهر که سایه تیا مروؤی دکهت و مروؤ شیوازی ژیان ل سهر بڼه مایڼ کای خو ناراسته دکهت.

- که سایه تیا ساخلم (الشخصية السليمة):



د ژيانا مه يا روژانه دا ده می باسی که سایه تی دهیته کرن دی دوو جورین که سایه تی هیته د هزا مه دا (که سایه تیا سروشتی و که سایه تیا نه سروشتی) و هم ب گشتی خو د کهینه دگه ل کومه لا که ساتین سروشتی دا، چونکی هم ژيانه کا

ئاسايي دگهل كه سائين دي د بوريشين، لي د ژيلدرين ساخلميا دهرروني دا ئامازي ب سي جورين كه سايه تين دكهن ئه وزي (كه سايه تيا نه خوځش - كه سايه تيا سرؤشتي - كه سايه تيا ساخلم)، و كه سايه تيا ساخلم ب پلويه كا مه زن بلندتره ژ كه سايه تيا سرؤشتي، و هه مي كه س نه شين ب ساناهي بچنه ناڤا ريزين كه سائين خوځدان كه سايه تيا ساخلم دا، بتني شوره شگير و پيغه مبه ر نه بن، يان زي ئه و كه سن ئه وين د ژيانن دا خوځدان په يلم بن و بزاقين بده وام ژبو ئه قن په يامي دكهن و ب دلسوزي كار ژبو دكهن، و خو ل هه مبه ر ئازارين ئه قن په يامي دگرن و هه تا دووماهي دگهل وي بيروباوهرئ نه، ئه و ل ده ق ئه وان هه.



زانائين دهرروني بوچوونين جياواز دهرباره ي چه وانيا دروسته ونا كه سايه تيا ساخلم هه نه، بونموونه زانا (ئه براهم ماسلوي) وه سا د ديت كو كه سايه تيا ساخلم ئه و كه سه يي د شيت خوده ييا خو پله سته بنيت واته ئه و كه سه يي دگه يته گويتكا هه رهمي (ئه و هه رهمي ماسلوي د بيردؤزا خو دا باس زي كرى).

و ب ديتنا شروقه كارين دهرروني ئه م د شين ئامازي ب چهندين زانايان بكه ين ژ ئه وان (سيگموند فرويد) هه رچه تله بوچوونا ئه وي بو كه سايه تين يا نه ريشي بوو، لي دگهل ئه قن چهندي زي ئامازه ب وان ريكا كرىه ئه وين كه سايه تيا ساخلم يي دروست ديت، ئه وزي ب ريكا تيكرنا پندئين مروقي و خو رزگاركرن ژ هه سترنا

تاوانئ و گونه هئ يان گله گازندين کومه لايه تي، و ل دويش باوهر يا (فرويلدي) ل وي ده مي که سايه تيا ساخلم دئ بله سته هئت ده مي مروف بشيت د قوناغين زارو کينيئ دا ل سهر جيگيريئ (تثبیت)ئ دا زال بيت.

و زانا (ئادلهر)ي که سايه تيا ساخلم د ديتنا هه سترکنا تاکي دا بو کيماتيئ شروقه کر، نه وي وه سا د ديت کو يکارئينانا نامرازين گونجاي و ب مفا بو پرکنا کيماسين مروفي ديته نه گهرئ دروستبوونا که سايه تيا ساخلم.

زانا (ريتشارکون) و (تيد ليندزمن) د پرتوکا خو دا نهوا بنائئ (که سايه تيا ساخلم) بزائئ دکن پيفره کئ تاييه ت بو که سايه تيا ساخلم دياربکه ن و پيناسه يه کا گشتگير بله نه که سايه تيا ساخلم.

نه وزي بریکا ديارکنا نه گهرين بلندکرنا که سايه تيا مروفي، ژبو نه ئي مه ره مي ژماره کا تاييه تمه نديا بو پيماننا لايه تين که سايه تيئ دانان، نه ف تاييه تمه نديه زي ب نه ئي شيوازي ل خواري نه،

1- که سايه تيا ساخلم نه و که سن ژبو که سائين دي و هزر و بيرين نوي د نه کرينه.

2- گرنگي د ده نه خو و که سائين ده وروده ر و جيهانا سروشتي.

3- شيانين کومه کرنا خييراتين نيگه تيف هه نه.

4- داهيتان.

5- شيانين به ره هم ئيتانئ.

6- شيانين جه زيکرئ.

سهرباری ته‌وی چهن‌دی کو پئناسه‌کرنا (که‌سایه‌تیا ساخلم) کاره‌کی ب سانه‌ی
 نینه، لی (ریتشارکون) و (تید لیندزمن) ی بزا‌فکرن پئناسه‌کی بده‌نه (که‌سایه‌تیا
 ساخلم) ته‌وی ((ته‌و ری‌که‌ته‌وا مرؤف د گریته‌بهر ب جوره‌کی کو زیره‌کی و
 ری‌زگرتنا ژیان‌ی وه‌لی بکه‌ت پئدقیین خو پین تایه‌ت تیر بکه‌ت، داکو بشیت گه‌شه
 بکه‌ت و بگه‌مته‌ ناسته‌کی هوش یی بلند، زیله‌باری ته‌فی چهن‌دی شپاین حه‌زیکرنا
 خو و ژینگه‌ها سرؤشتی و که‌سانین دی هه‌یت)).

ته‌فان هه‌ردوو زانایان وه‌سا د دیت کو دوو جورین شاره‌زایی هه‌نه دینه
 ته‌گه‌ری دروستبوونا که‌سایه‌تیا ساخلم ل ده‌ف مرؤفی:

ئیکم؛ شاره‌زایا پۆره‌تیف کو یا گری‌دایه‌ ب به‌خته‌وه‌ری و ئارامیا مرؤفی ته‌.

دووم؛ شاره‌زایا نیگه‌تیف، ژ ته‌فی شاره‌زایی مرؤف د شیت پالشتیا خوده‌یی یان
 تیگه‌هشتی ژئ به‌ره‌م بینیت، واته‌ مرؤف د شیت مقای ژ خه‌له‌تیین خو وه‌ریگریته
 داکو ته‌زمونه‌کا سه‌رکه‌تی بده‌سته‌ بینیت.

ته‌فان هه‌ردوو زانایان وه‌سا د دیت کو که‌سایه‌تیا ساخلم ل دویت ژینگه‌هه‌کی
 دگه‌رن کو د ته‌وی ژینگه‌هی دا ئازادیه‌کا مه‌زن بده‌سته‌ بینن، و هه‌ر ژبه‌ر ته‌فی مه‌ره‌م
 دقیت ئه‌م بزانیان کو بارودؤخی کومه‌لایه‌تی د ناقا خیزانی دا کارتی‌کرنه‌کا گرنک ل
 سه‌ر که‌سایه‌تیا تاکي دا هه‌یه، چونکی به‌ره‌مه‌ئینانا که‌سایه‌تیا ساخلم دی بری‌کا
 ژینگه‌هه‌کا خیزانی یا ساخلم بیت، داکو ئه‌م خیزانه‌کا ساخلم به‌ره‌م بینن پئدقی یه
 ئه‌م ته‌فان خالین ل خواری به‌رجاف وه‌ریگرین:

1- باشکرنا باری ئابووری خیزانی.

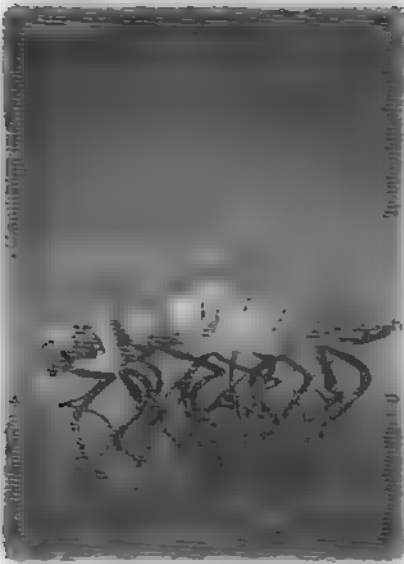
2- ناماده کرنا کاودانن ساخلم و سرؤشتی د ناڅا خیزانی دا کو دویر بیست ژ
توندوتیزیی و بی ریژی د ناڅا خیزانی دا.

3- پیشته فانی کرنا رهفتارین ساخلم د ناڅا خیزانی دا ب شیوه یه کی ب زمانی گهنگه شی
و وهر کرتا پراو بوچووتین هه قدوو و دویر ژبی ریژی و ده مارگیری.

4- باشکرنا سیستمی په وهرده یی خیزانی و شاره زابوونا سایکولوژیا خیزانی و زانینا
که سایه تیا ده و روبه ر.

سهرباری نه وی چندی کو خیزانی کرنګیا خو د نه فی لایه نی دا هه یه لی شم
نه شین کرنګیا لایه نین دیتر پشتګوه بهافیزین وه کو قوتا بخانه و پرستګه ه و
سهنه رین روشه نبیری هتد.

بەشى دەھى



ئارمانجىن ئەھى بەشى.

د ئەھى بەشى دا دەھتە پىشپىنكرن خواندەفان
ئەفان زانباريان وەربكرىت.

زانينا گرنگيا ساخلميا دەروونى و
تايەتمەندىين وئ.

• زانينا كەسايەتيا دەروون نەخوش و
دەروون دروست.

• فېربوونا تىگەھى مەملانى (اصراع) ئ و
بى ئومىدىي.

• زانين و نياسين مىكانزىمىن بەرگىريا
دەروونى.

• دياركرنا ئەگەرلن خۆكوشتنى.

ساخلمەیا دەروونی چیە؟



ساخلمەیا بۆنە ئەو حالەتە نینە جەستەیی
 مەزەقە ئۆزە خوشیان یەنە دۆربەیت، بەلکو
 ساخلمەیا ئەو مەزەقە هەستەت ب پەشت
 راستبۆون و ئارامبۆون و هەق پەیوەندیین بەیژ
 بکەت دەمەیا لایەنن (جەستەیا و دەروونی و
 کۆمەلایەتی) دا، هەروەسا ساخلمەیا شیانن
 خۆگۆنجاننەن نە دگەل ژینگەها کۆمەلایەتی دا
 و شیانن بەرەسینگرتنا ئارێشە و نەخووشیین
 ژیانن و ب چالاکانە کارین خۆ ئەنجام بەت.

ل ئێرە بۆ مە دیاردییت کۆ ساخلمەیا مەزەقە بۆنە لایەنە جەستەیی ناگرت،
 بەلکو ژ لایەنە دەروونی ژێ دگرت، ئەف لایەنە ژ لایەنە جەستەیا کێمتر نینە،
 دەروون ژێ وەکو لەشی مەزەقە توشی نەخووشیان دییت، و ئەگەرین ئەف جەندە
 کەلەکن، ئەگەر ئەگەرین ئەف جەندە هاتنە زانیین، ئەو دەمەیا دێ هیقیین
 چارەسەرکرنن هەبن.

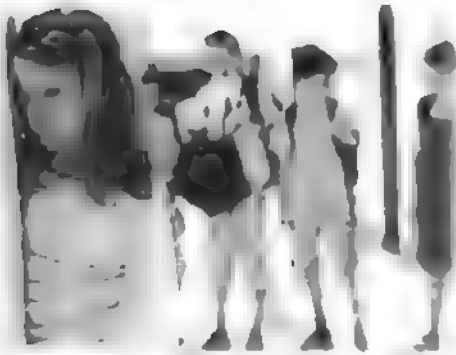
ل ئێرە دا ئەم پێناسەکی بۆ دەروونی ساخلمەیا دیاربکەین، ئەوژێ (ئەو حالەتەیا
 دەمەیا مەزەقە دا حالەتێ گۆنجاننەن داویت ژ لایەن دەروونی و کەسایەتی و هەلچوونی و
 کۆمەلایەتی دگەل خۆ و کەسانن دی، ئەو د شیانن مەقەیا ژ شیانن خۆ ب باشترین
 شیوە وەرەگرین و بەرەسینگی پیدایی ژیانن بییت، کەسایەتیەکا رێک و پێک هەبییت و
 رەفتارین وی د ئاسایی بن ب شیوەیەکی کۆ بشتەت ب خوشی و بەختەوهری بژیت).

ریلایزین ساخلمیا دەروونی (منههج الصحة النفسية)،

ساخلمیا دەروونی سێ پرۆگرامین سەرەکی هەنە، ئەوژی:

1- ریلایزا گەشەیی (المنهج النمائي) / ئەف رێکە رێکە کا ئافاکەرە، پێکدەهێت ژ زیەکرنا خوشی و گونجاندنێ ل دەف کەسێن ئاسایی و کومەلا، ژ قوناغین گەشەکرێن تا دگەهیتە بلندترین ئاستین ساخلمیا دەروونی، ئەوژی برێکا ئەنجلم دانا ئەکۆلینان ل سەر شیانین تاکەکەسی و کومێ، و بەرهف ئاراستەیهکی دروست د بەت، ئەوژی برێکا چافدیریا لایەنین (جەستەیی و عەقڵی و کومەلایەتی و هەلچووینی (انفعالي).

2- ریلایزا پاریزگاریکرنێ (المنهج الوقائي)،



ئەف رێکە پێکدەهێت ژ پاراستنا مرۆفی ژ توشبوونا کێشە و ئاریشە و تێکچووونین دەروونی، ئەف پرۆگرامە گرنگی ب کەسێن ئاسایی و نورمال د دەت بەری گرنگی ب کەسێن نەخۆش بەت، داکو مرۆفی ژ نەخۆشیان ب پاریزیت، و گرنگی ب گەشە و وەرارا

دەروونی د دەت و لایەنی گونجاندنێ بۆ بەردەست دکەت داکو ساخلمیا دەروونی بەستقە بینیت، ئەفی پرۆگرامی سێ ئاستین هەین، ئێک ژ ئەوان بزاقی دکەت دەروونی ژ نەخۆشیان ب پاریزیت، پاشان بزاقی دکەت ئەوی نەخۆشی دەستیشان بکەت ئەوا تاکەکەس د قوناغای ئێکی دا توش دبیتێ و دویف دا بزاقا کێمکرنا کارتیکرنا ئەوی دکەت.

3- ريلازا چاره سره يې (المنهج العلاجي):

ټهف ريكه پيځهاتيه ژ چاره سره كرنا كيښه و ټاريشه و ټيځچوون و نه خوشيښځ د دروونې، ټاكو مروؤ د زځريته ټه بارې ځو يې ټاساي و ساخله ميا دروونې، ټهف ريكه گرنكيې ب ټهوان پيردوؤزان د دهت ټهوين ټامازه ب نه خوشيښځ دروونې دكهن و بزاقين دا پيټكرنا نوؤدار و نه خوشخانه يښځ دروونې دكهن.

ټايه تمه نديښځ پروسه يا ساخله ميا دروونې:

ټهم د شين ټايه تمه نديښځ ساخله ميا دروونې د ټهقان ځالان دا دياربكه يځ:

1- پروسه يه كا گشتي يه/ واته دقيت ټهم ب ټيځ پيځهاته ته ماشه بكه يځ، راما نا ټهوي ټهوه ساخله ميا دروونې پيځي يه همي لايه يښځ دروونې بگريټ، نه كو لايه نه كي بجويك يې رهفتاري بټي، واته ژ همي لايځ و ټهزمونين مروؤي ټهگريټ.

2- پروسه يه كا ديناميكيه/ واته جاره كي بټي رونادهت بهلكو دگهل ژيانې يا بهردهوامه، چونكي ژيان زنجيره كا گوهورانكاريا يه و جهندين پيځي و پالدر و حهز و ټارهزوو ټيځا هڼه، كو مروؤ بهردهوام بزاقين ټيځكرنا ټهوان دكهن ډاكو ژ ټيځچوونين دروونې يې پاراستي بيت.

3- پروسه يه كا كرهاري يه/ واته كاره كي دياركري هڼه ډاكو بهردهوام هڼه نكي دگهل ژينگه يې دروست بكهت.

4- پروسه يه كه پشته ستنې ل مهر لايه يښځ كه شه يا ټاكي دكهن/ واته ټهگر مه بقيت ساخله ميا دروونې يا ټاكي بزاقين دي ټهگرينه ټه بو ټايه تمه نديښځ قوناغين بهري هينكي يښځ ژيې ټاكي.

5- پرۆسه‌یه‌کا وێژه‌یی یه / واته ئەف پرۆسه‌یه ده‌یته گهورین ب گهورینا دم و جها،
واته ئەگەر ره‌فتارا که‌سی د ناڤا کومه‌لگه‌هێ دا یا نه‌گونجای بیت ره‌نگه د ناڤا
کومه‌لگه‌هه‌کێ دیتەر دا یا گونجای بیت.

که‌سێ دهر وون ساخه‌م کی یه؟



که‌هشتا هه‌له‌سه‌نگاندنه‌کا دروست بۆ ژيانا
دهر وونی پێدای ب زانینا ره‌فتارا تاکی و که‌سایه‌تی
و هه‌می دیاردین هزری و عاتیفیا که‌سی هه‌یه، یا
ناشکرایه کو ئهم ب ساناھی هه‌ست ب هه‌له‌ک
دیاردین دهر وونی دکه‌ین، لێ ئهم ب زه‌حمه‌ت
هه‌ست ب دیاردین هزری پێن هویر دکه‌ین، ئەف
دیارده دکه‌ف نه د ناڤا ئەزمونین تاکه‌که‌سی دا،
ژبه‌ر هه‌ندێ ئهم نه‌شێن هه‌رده‌م بریارێ بده‌ین و
بێژین کی ژلای دهر وونی قه‌ یێ ساخه‌مه و کی
یێ نه‌خوشه.

سه‌رباری ئەفێ چه‌ندێ ئهم د شێن نیشانی که‌سێ خودان دهر وونه‌کێ ساخه‌م
دیاربکه‌ین:

1- پێکه‌هشتا هه‌له‌چوونی (النضج الانفعالي) / واته که‌سێ ساخه‌م شیانین
کوئتر و لکرنا خۆ هه‌نه د ئەوان کاودانان دا ئەوین دبه‌ ئەکه‌رێ هه‌له‌چوونا ئەوی و یێ
ژ ره‌فتارین زارۆکینی دویره، ئەفێ که‌سی باوهری ب خۆ هه‌یه و ب واقعیانه
هزردکه‌ت، واته ئەف که‌سه د جیهانا خه‌ون و خه‌یالان دا به‌رزه‌ ناییت.

2- تاڭ ھەست ب پىشت راستى و بەختەوهرىي بکەت و سەقايى نەئارام و ترس ئەوى
ل دەروبهريىن وى ئەوى دوو دل ناکەت و ژيانى لى تارى ناکەت.

3- تاڭى شىانين بەرھەمئىنانى د لايەننى ژيانى دا ھەييت، دگەل ئىك شىان و ھەز و
نارەزوويى بگونجيت.

4- يى سەربخۇ بيت و پىشتەستنى ل سەر خۇ بکەت و ناسنامە و کەسايەتيا خۇ
ھەييت و ھەسەنگىي دناقبەرا پالەنر و پىندىيىن جودا و مەلمانى و ئاريشين دەروونى
دروست بکەت و بىرکەکا گونجلى چارەسەريا ئەوان بکەت.

کەسى دەروون نەخۇش کى يە؟

کەسى نەخۇش ژلايى دەروونى قە کومەکا نىشانان ھەنە بىرکە ئەوان مەوقى
نەخۇش يى دەيتە دەستىشانکرن، ژ ئەوان (ھەستکرن ب گونەھى و کىماتىي و تاوانى
و دەمارگىريى و نەخوشى و نەئارامى و
دوودلى و ھەموکىي ھتە).



سى رىك ژبۇ دەستىشانکرن
نەخۇش دەروونى ھەنە:

ئىکەم ، رەفتارا مەوقى ب خۇ.

دووم، دەربىرىن کەسى و ھەستکرن
ب نەخوشى.

سەيەم، دەرکەفتا ديارە و نىشانين نەخوشى ل دەف کەسى.

مەلۇمات دەرونى (اصراع النفسى) و جورىن وئ

مەرم ۋ مەلۇمات دەرونى ئەو دەمى مەۋف دىكەئە دىناقەرا دوو پالەنر يان دوو يېدقۇ يان دوو گەرتان. و مەۋف نەشەت ب سانامى بىرىلە ل سەر بەت و ئىك ۋ ئەوان ب ھەلەزىرەت، تا دەمى مەۋف ئىك ۋ ئەوان ھەلەزىرەت و بىرىلە خۇ ل سەر بەت؛ مەۋف توشى مەلۇمات دەرونى دىت و دىكەئە دىكەئە دەرونى بى ئالوز دا.

- سى جورىن سەرەكەن مەلۇمات دەرونى ھەنە، ئەوۋى،

1- مەلۇمات چۈنەيەش - چۈنەيەش (اقدام - اقدام) دەمى مەۋف دوو پالەنر يان دوو يېدقۇ يان دوو ھەلەزىرەت خۇش دىكەئە دەم دا ھەن و ھەردو وەكو ئىك دىكەئە بىن و مەۋف نەشەت بىرىلە ل سەر ھەلەزىرەت ئىك ۋ ئەوان بەت، بونمۇنە (كەرنە تەۋمەيەلەكەن يان گەشتەرن بۇ ۋ دەرەھى وەلاتى) دەمى مەۋف بىرىلە دەت ئىك ۋ ئەوان ھەلەزىرەت ھەستەكەن وەسا بۇ مەۋف دروست دىت كو لايەن دىتە ۋ بۇ ئەوۋى باشتەرو ئەو ھەلەزىرەت.

2- مەلۇمات پاشەكەشە - پاشەكەشە (احجام - احجام) ئەف جورى مەلۇمات دروست دىت دەمى مەۋف دىكەئە دىناقەرا دوو ھەلەزىرەت يان دوو يېدقۇ يان دوو ھەلەزىرەت دا كو ھەردو دىنە ئەگەرى نەخوشى بۇ مەۋف و ھەلەزىرەت ئىك ۋ ئەوان دى مەۋف ئازادەت، بونمۇنە (دانا درافى بۇ سەرەيەكەن يان زىندانەرن)، چارەسەرىا ئەف جورى مەلۇمات ب سانامەتە ۋ يا جورى ئىكە.

3- مەلۇمات چۈنەيەش - پاشەكەشە (اقدام - احجام) ھەنەك جاران مەۋف دىكەئە دىناقەرا دوو ھەلەزىرەت دا كو ئىك ۋ ئەوان بۇ ئەا ب ئازارە لى ل

باشەروۇزى دا يا گەرنىگ و ب مفايە، ئىكا دى بۇ نھا يا خۇشە لى ل باشەروۇزى دى بىتە
ئەگەرئى خۇشىى و ئازارئى بۇ مروۇقى، بونموونە (قوتايەكئى سېئىئى تاقىكرنا ھەى لى د
ھەمان دەم دا قلمەك يان يارىەكا تەپايى د تىلەفزيونى دا بھىتە نمايشكرن ئەوۇزى
خەزىكەت تەماشە بىكەت).

بى ئومىئىدى و ئەگەرئى وئ:

بى ئومىئىدىئى دوو پىئاسە ھەنە، ئىك ز ئەوان (بى ئومىئىدى حالەتەكئى دەمكى يە ز
ھەستكرن ب ئەئومىئىدىئى و نەئارامىئى ئەوۇزى ز
ئەگەرئى نەتىكرنا پالەنر و پىئىئىن مروۇقى)، پىئاسا
دووى (حالەتئى رىكرتئى و راكرتئا پالەنرى يە).



ئەم زى د ژيانا خۇ يا رۇزانە دا توشى بىئ
ئومىئىدىئى دىين، چونكى ھىچ ژىنگەھەك نىنە ھەمى
خەز و ئارەزووپىن مروۇقى تىربىكەت، ژبەر ھندىئ
ئەم دى شىئىن بىژىن گەلەك بارودۇخىن ھەين
مروۇقى توشى بى ئومىئىدىئى دكەن، ز ئەوان:

1- ئەو كارىن وە ل مروۇقى دكەن كو مروۇف ھەست ب تاوانئى بىكەت.

2- ھەمى ئەو تىشئىن كەرامەت و رىزا مروۇقى كىم دكەن.

3- دەمى كاودائىن دەورەبەرئىن مروۇقى وە ل مروۇقى دكەن كو مروۇف ھەست ب
لاوازىن بىكەت.

4- دەمى مروۇف ز دەست دانا ئەوئ رىز و پاىە بەرزىن ب ترسىت ئەوا مروۇقى
بەستقە ئىئائى.

5- دەمی مرۆف ل بەرامبەر خۆ هەست ب بێ ئومێدی دکت: ئەوی دەمی نەشی تەقی چەندی بەیلت.

6- دەمی رێقەبەرەکی دکتور هەبیت.

7- دەمی ب بێ تاوانی دەیتە سزادان.

8- دەمی هەست دکت کو ئارمانجا ئەوی بەستفە ناهیت.

9- دەمی دینیت کو کەسەکی نە ژ هەژی و نەژی هاتی دەیتە خەلاکرن.

- شیواز و میکانزمی بەرگیریا دەروونی:

دەمی مرۆف توشی کێشە و ئاریشی دەروونی دیت پەنایی د بەتە بەر بکارئینانا میکانزمی جودا جودا ژبۆ کێمکرنا فشارین دەروونی و بەستفەئینانا ساخەمیا دەروونی، دوو شیوازی بەرگیریا دەروونی هەنە، ئەوژی:

ئیکەم، شیوازی هەستی (شعوری).

دووم، شیوازی نەستی (لاشعوری).

- شیوازی هەستی:

1- جەختکرن ل سەر ئاریشی/ دەمی مرۆف توشی فشارین دەروونی دیت، وی دەمی پەنایی د بەتە بەر ئاشکراکرن شیوازهکی گونجای ژبۆ چارەسەرکرن ئاریشا خۆ، واتە بەرسینگی ئاریشی دگريست، بونموونە (ئەو قوتایی ل هیفیا تاقیکرنی بیت دی)



گەلەك ب ياشى بۇ خۇ خوينىت داکو سەرکەفتنى بەستەخۇفە يىنىت.

2- خۇفەدەمىركىن (الانمزال) دەمى مەرۇف ھەست يى دكەت كو قەبارى ئارىشا ئەوى زى مەزىترە و نەشېت سەردەمىرىن دگەل دا بىكەت: ئەوى دەمى دى خۇ ز ئەفئ ئارىشى قەدەركەت، و ب ھىفيا وئ چەنلئ ئارىشا ئەوى ب خۇ چارەسەرىپىت، ئەف شىۋازى سەردەمىركىنا دگەل ئارىشى ب شىۋازەكى نىگەتېف زبۇ چارەسەركىنا ئارىشان دەيتە ھزمارتن.

3- كونترۇلكىنا دەروونى خۇ/ دەمى مەرۇف توشى كېشەيەكا دەروونى دىيت بزائى دكەت خۇ كونترۇل بىكەت، ئەوزى بىركا كونترۇلكىنا ھەلچوونىن خۇ.

4- تونلى (ھىوانى) توندوتىزى و شەرخوازى بەرسفدانەكا بەربەلاقە بۇ فشارىن



دەروونى، واتە دەمى مەرۇف توشى كاودانەكى يان كېشەكى دىيت پەنایى د بەتە بەر توندوتىزى داکو ئەفئ ئارىشا خۇ چارەسەرىپەت، بونموونە دەمى نەخوشىەك دناپەرا دوو كەسان دا روىدەت و ئەگەر ھەردوولا نەگەھشتە ھىچ ئەنجامەكى ل ئەوى دەمى ئەف كېشە دى مەزىتر لى ھىت و ئەف كەسە دى توشى شەرى بن، مەرج نىنە تونلى ب ئازاردانا جەستەبى بىت بەلكو لايەن دەروونى زى فەدگىرىت، ۋەكو سفكاتى يىكرنى.

5- خەيال/ واتە زبۇ چارەسەركىنا ئارىشى مەرۇف پەنایى د بەتە بەر بكارئىنانا خەيال و خەونان، واتە ئەگەر كەسەكى شىان تەبن ھىچتە جەھەكى ل ئەوى دەمى دى پەنایى بەتە بەر خەيالى و دى ب خەيالا خۇ چىتە ئەوى جەھى.

6- بىن خەمى (اللامبالاة) / مرؤف وى دەمى دى گەھىتە ئەقىى حالەتى دەمى ھەستە دىكەت كۆ ئىلىى نەشەت بەرسىنگى ئارىشا خۇ بىگىرىت، بونىمۇنە ئەو قوتابىن گەلەك جاران د تاقىكرىن دا دەرنەچىت يان زىندانى (20) سالان ھوكم دىيت.

- شىۋازىن نەستى (اللاشمورى)،

شىۋازىن نەستى ئەوان شىۋازان فەدگىرىت ئەوېن مرؤف د بەرگىرىكرنا نەستى خۇ دا بىكاردىنىت ئەوۋى ژبەر دەركەتنى ژ حالەتى نەئارامى، ئەوۋى يىك دەھىت ژ شىۋازىن.

1- داكىن (گىت) / ئەفە گىنگىرىت شىۋازى نەستى يە، بزاڧا مرؤقى يە بۇ ژبىركىنا ئارىشە و فشاران ئەوېن د بىنە جەھى ئازاردان بۇ مرؤقى.

2- ھىجەنگىرتىن (التبىرىر) / واتە شىۋەكرنا شىكەستىايە ب شىۋەيەكى لوزىكى و ەقلى، و گىرتنا ھىجەتان ب شىۋەيەكى كۆ ئەف كەسە دى وەسا دىاركەت كۆ ئەوى گەلەك ئەكەر ژبۇ شىكەستنا خۇ ھەبوون، لى د راستى دا ئەكەرى سەركى ئەو ب خۇ بوويە، ئارمانج ژ ھىجەنگىرتىن دوو تىشتە، ئەوۋى قەناعەتنى بۇ خۇ دروست بىكەت و قوناعەتنى بۇ دەوروبەرىن خۇ دروست بىكەت.

3- گوھورىن و فەگوھاستىن (التحوىل) / واتە بزاڧا كەسى يە بۇ دىتنا كەسەكى يان بابەتەكى يان دى ژبۇ تىركىنا ئارمانجىن خۇ يان رزاندنا كەرب و كىنى ژ كەسەكى بۇ كەسەكى دىتر، بونىمۇنە ئەو زارۋكىن ژلايى دايىك و بابا فە دەھىنە ئازاردان، ئەو زارۋكە نەشەت بەرسىنگى دايىك و بايىن خۇ بىگىرىت ژبەر ھىلى دى ئەقىى كەرب و كىنى فەگوھىزىتە سەر برايى خۇ يى بىجوىك و دى ئەوى ئازاردەت.

4- خستنه پال (اسقاط)/ واته نهو بزاقن دهمن رفتهارهكا نه شرين ل دهف مروف ب خو بيت و مروف نهف رفتهارن بئخيتنه پال كه سهك ديترفه، بونموونه دهمن كه سهك خهلكي ب دفن بلندي يان ب باوهري تاونبار دكهت، لي د راستي دا نهف سيفه ته د ناخي نهوي كهسي دا هه نه.

5- نه گهريان بۇ رابردوي (التكوص)/ واته مروف بزاقن دكهت نه گهريتهفه بۇ رفتهارين خو بين زي زاروكيني، بونموونه نهو قيژي و گازندي مروف ل دهمن ناخفتي يان هه بوونا ئاريشهكي دا دكهت.

6- بلندكرن (التسامي او الاعلاء)/ واته گوهورين و بلندكرنا رفتهارين نه قه بيلكري يه ژلاي كومه لايه تي فه بۇ رفتهارهكا قه بيلكري، بونموونه پالدهري سيكسي و توندي ژلاي كومه لي فه تشتهكي قه بيلكري نينه، مروف بزاقن دكهت دهربريني ژ نهفان پالدهران بكهت بريكا هونهري يان ويته كيشاني يان وهرزشي.

نه گونجانندن

نه گه گونجانندن ييك پهيژ نهوان رفتهاران نهوين مروف تيذا هه مي يه كين



دهرووني ب شيويهكي ريك و پيك كاربكهن و كه سايه تيهكا دروست هه بيت و په يوهنديا نهوي دگهل ژينگه ها ژ دهرفه په يوهنديهكا هه قسهنگ بيت و هه ست ب ئاراميا دهرووني بكهت، ل نهوي دهسي نهم دي شين بيژين

(نه گونجانندن) نهو رفتهارهيه كو مروف تيذا نه شييت دگهل خو و دهوروبهري خو

بگونجیت و د کیمترین تیکچوونین د پروونی دا شکستنی دینیت و نه شیت مفای ژ
شیانین خو وهر بگریټ و ههست ب نارامیا د پروونی ناکهت.

نه گونجاندن و دیاردین وی:

بهری هینکې مه د بابتهی (بی نومیدی) دا نامازه ب نه گهرین نه گونجاندنې کر
و مه نامازه ب نه وان نه گهران کر نه وین دینه بهر بهست ژبو بدسته ټینانا گونجاندنا
د پرونی وهکو بهر بهستین (جهسته ی و کومه لایه تی و د پرونی) کو دینه نه گهری نه وی
چهنلی مروف نه شیت پالدهرین خو تیر بکهت.

- تم دشین دیاردین نه گونجاندنا د پرونی د نه فان خالان دا دیاربکهین:

1- نهو کهسی نه هیته گونجاندن نهو کهس تامی ژ زیانی وهرناگریټ و ب شیوه یه کی
نه ناسایی ژیا نا خو د بورینیت.

2- نهف کهسه ژلای د پرونی فه کهسه کی پته گه هشتیه، و نهو بهرام بهری کهسانین
دهور بهرین خو کهسه کی نه ژنه زی و خو بهرسته، و ژ نه وان که سایه نه وین بهر دهوام
وهردگریټ و هیچ تشته کی نابغه خشیت.

3- کهسه کی ههستیاره و ره خنه یان وهکو سفکاتی پیکرن د هژمیریت و ب شیوه یه کی
نه دروست رهفتاری دکهت.

4- ل ده می هه بو نا ناریشه کی دی کهرب و کینا خو فه گو هیز ته سهر کهسانین دی،
بونموونه نه فی کهسی ناریشه دگهل بهر پرسی خو یان ریقه بهری خو هه نه، نهو دی
نه فی کهرب و کینی ریژ ته سهر خیزانا خو

5- كەسەكە كو كارىن وى بەرەف خرابىن دچن و شيائىن دانى (الاعطه) كىم دىن و د كارىن خو دا ھەست ب ماندىوونەكا مەزن دكەت.

خۆكوشتن:

وھكو نموونەكا نەگونجانا مرۆقى دەيتە ھژمارتن، ئەف رەفتارە وھكو ئارىشەكا



كومەلايەتيا مەزن دەيتە قەلەم دان، ژ كەفن دا بابەتئ (خۆكوشتن) بويە جھىن پرسیارى و بەردەوام ئەف پرسیارە ھاتىەكرن، ئەرى بوچى مرۆف پەنايى د بەتە بەر خۆكوشتن؟

ژ كەفن دا بزاقا بەرسفدانا ئەفى پرسیارى ژلايى كەسانىن بواری كومەلايەتى و نوژداريى دەروونى ھاتىەكرن، بى گومان ھەمى مرۆف ئاگەھدارى خۆكوشتن نە ئەفجا چ ب گوھلى بوونى بيت يان ديتنى بيت، و چەندىن پرسیار د ناخى وى دا دروست بووينە دەربارەى ئەوان پالەمران ئەوین ئەو كەس پالداى ژيانا خو ب

دووماھى يىنىت، دویر ژى نینە چەندىن بوچوونان دروست بکەت و گەلەك جورين شرۆفەكرنى ژى بەدتى، لى بەرى ئەم بچينە د کويراتيا ئەگەرين ئەفى كارى دا يا يىدنى يە ئەم تىگەھى ئەفى پەيفى بزانيى و ب شيۆەيەكى زانستى باس بکەين، ژلايى زمانى قە پەيڤا (خۆكوشتن) ب رامانا (ژناقيرنا خودەيا مرۆقى يە) زمانى ئنگليزى پەيڤا (خۆكوشتن) ژ زمانى (لاتينىي كەفن) وەرگرتىە ئەوزى ژ ھەردوو پەيفين (Conden) کو ب رامانا (د کوژيت) و (Sui) ب رامانا (خودەيى) دەيت، ب

زامانىڭ غەربىي پەيىقا (الانتىجار) ۋ (نەحر) ھاتىيە كۆب رامانا (كۆشتىن يان سەۋبەرىن) دەيىت، ۋ رامانا ئەقا زاراڧان ئەم د شىن بگەھىنە پىئاسەيەككى بۇ (خۆكۆشتىن) ئەۋزى ((خۆكۆشتىن ئەۋان كىرداران ھەمىيان قەدگىرىت ئەۋىن مەرۇف ئىكسەر يان نەئىكسەر تىدا بزاڧا ۋ ئاقىرنا خۇ دكەت)).



ئەگەر ئەم تەماشى كەسايەتيا ئەۋان كەسان بگەين ئەۋىن خۆدكۆژن دى بىنن كۆلەك ۋ ئەۋان دەيتە رىزا ئەۋان كەسان ئەۋىن خۇ ۋ دەۋرۋەران قەدەردكەن و ساددىن بى ھۆشكەر بگاردىنن ب تاييەتى ئەۋىن د خىزانەكا بى سەۋبەر و ۋىكشەبۋى دا پەرۋەردە بۋىن، پىرانىا ئەۋ كەسەن خۇ د كۆژن مېۋۋىيەكا كەڧن دگەل خەم و نەخوشى و دوۋدىلى ھەبۋىيە، يان ئەۋ كەسەن نەشىن بەرسىنگى ۋىانا خۇ يا تاييەت بگرن، ۋبەر ھندى ئەۋ مرنى ۋەكو دوۋماھىك چارەسەرى دىنن.

كۈمەلگەھى كۆردەۋارى ۋى ۋ ئەڧى دىاردى بى ڧالا نىنە، و پىتر ل دەڧ ئافرەتان يا بەربەلاڧە ئەگەر ئەم بەراۋردى دگەل تەخا زەلامان بگەين، ب تاييەتى خۇسۇتن، كۆ ئەۋزى تا نھا ب ئارىشەكا كۈمەلايەتى دەيتە ھىمارتن، رەنگە ئەگەرئ ئەۋى ۋى ئەگەرئىتە ۋە بۇ زالبۇونا زەلامان و توندوتىزىا ئەۋان دگەل ئافرەتان.

- ئەگەرلەن خۇكۇشتى:

ئەگەر ئەم ۋەكۇ دياردەكا (دەروونى و كۈمەلايەتى) تەماشەى خۇكۇشتى بىكەين دى كۈمەكا ئەگەرلەن ھىتە بەرچاقىن مە، ئەم ئەگەرلەن مەۋقۇ پالەدەت خۇكۇشتەت و خۇكۇشتەت، ئەم د شىن ئەقان ئەگەرلەن ب ئەقى شىۋى ل خوارى دياربەكەين:

1- ئەگەرلەن دەروونى: زمارەكا دەروناىسان باۋەردەكەن كۈ ئەم كەسىن خۇكۇشتەت كۈزەن ئەوان كەسان كۈمەكا فشار و ئارىشىن دەروونى ھەنە، بونمۇنە زانا (فرويد) دىيىت، ئەم كەسىن پەنايى د بەنە بەر خۇكۇشتى ژ ئەنجامى زالبۇونا (ئەزى بلىند - الانا الاعلى Super Ego) ل سەر (ئەم - الھو ID) يە، كۈ ۋە ل مەۋقۇ دكەت كۈ ھەر شائىيەكا بچۈك ۋەكۇ تاۋان بزانىت، بەردەۋامبۇون و دوۋبارەكەن ئەقان شائىيان دى مەۋقۇ توشى خەمۇكى كەن و دى مەۋقۇ ئەچارىيەت پەنايى بىتە بەر خۇكۇشتى داکو خۇكۇشتەت پاقۇ بىكەت.



2- ئەگەرلەن كۈمەلايەتى، بى كۈمان ئەقى ئەگەرى رولەكى سەرەكى د سەرەلدانا دياردەيا خۇكۇشتى دا ھەيە، چۈنكى مەۋقۇ بونەۋەرەكى كۈمەلايەتى يە ۋە ھەمى رەفتارىن ۋى دى ژ ئەنجامى كارلىكا ئەۋى دگەل دەۋرۋىسەرلەن بىست، ژبەر ھىلى

تەكچۈونا خىزانى و تەمانا پەيۋەندىن روحى دناقبەرا ئەوان دا دىتە ئەگەر مەۋقۇ ھەست ب كىماتىي و غەرىبى بىكەت و خۇقەدەر بىكەت، و يا دۋىر نىنە ل دوماھىي ئەم پەنايى بىتە بەر خۇكۇشتى داکو خۇكۇشتى كاۋدانى ئالۋز قورتال بىكەت.

3- ئەگەر ئېن ئابورى، گەلەك جاران ئىفلاسبونا ھىندەك كەسان دېتە ئەگەر ئەو خۇ بكوژن، دەر بارەى ئەقى چەندى زانائى ھونگ كونگى (ياب) دېژىت: ھەزارى و برسى و تېكچوونا پەيوەندىن كومەلايەتى ژ ئەگەر ئېن گرنگ بۇ بلندبوونا رىزا خۇكوشتى و پېچەوانەى ئەقى چەندى ژى راستە.

4- نەخۇشىپن دوم درىژ، ھىندەك جاران ئەف ئەگەرە كارتېكرنەكا خراب ل سەر مروقى دكەت و ۋە ل مروقى دكەت كو مروف پەناى بېتە بەر خۇكوشتى داکو ژ ئازار و خەم و نەخوشيان رزگارېت، كو ئەقى نەخوشيا ۋى ۋە ل ئەۋى كرىبە كو ئەو نەىن ئارام يىت و ھىقى د ژيانى دا نەمىنىت.

چارەسەرى:



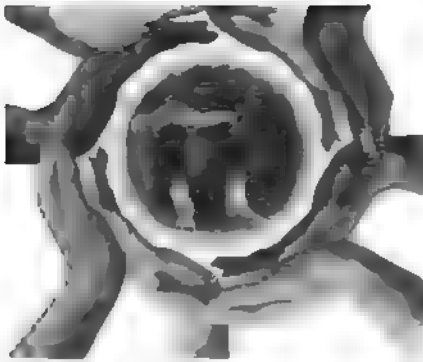
ۋەكو بزافەك ژىۇ چارەسەرىا خۇكوشتى و زالبوون ل سەر كېشە و ئارىشپن دەرۋونى و كومەلايەتى ب شېۋەيەكى زانستى ئەم د شپن برىكا ئەقان خالىن ل خوارى ئەقى دياردا ترسناك كىم بىكەين و چەندىن كەسان ژ خۇكوشتى قورتال بىكەين.

1- ئەم نەھىلىن ئەو كەس يى بىتى بىت و ژ كومى يى قەدەرېت ئەۋزى برىكا بھىزكرنا پەيوەندىن ئەۋى يىن كومەلايەتى.

2- دەستىشانكرنا ئەۋان كەسان ئەۋىن نيازى خۇكوشتى ھەى، برىكا زانينا نىشاتىن ئەقى دياردى و بزاقىن چارەسەركرنا ۋى.

- 3- ئاگە ھدار كرنا كەسانىن دەۋرۈپەرپىن ۋى كەسى، داکو ژ نىزىكفە تىپىن ئارىشىپ ۋى بېتە كرن.
- 4- زىلە كرنا زانىلارپىن خەلكى، كو خۇكۈشتىن حالەتە كى ۋىرى نىنە بەلكو دىاردەكا كومەلايەتى يە.
- 5- بېزىكرن و بەلاقكرنا باۋەرى بخۇبۋوونى ل دەف تاكەكەسان، ب تايپەتى ئەو كەسىن ھەست ب بى ھىزى و نەشيانى دكەن.
- 6- دقۇت ئەم بزىنن كو ئەو كەسى جارەكى بزاڤا خۇكۈشتى دكەت ئەگەرەكى مەزن بى دووبارە بوونا ئەف چەندى ھەيە، ژبەر ھندى دقۇت چاقدىپىا ۋى بېتە كرن.
- 7- دقۇت ئەوان كەسان رىنمايى بكەين ئەۋىن بزاڤىن خۇكۈشتى دكەن، و ژىۋ ئەوان روون بكەين كو خۇكۈشتىن چارەسەرىكە دروست نىنە بۇ ئارىشىن ئەوان.

به‌شي يازدي



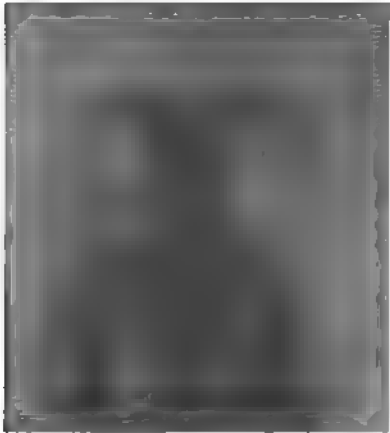
نارمانجېن نه‌في به‌شي.

د نه‌في به‌شي دا ده‌پته پېشپېښکون کو
خوانده‌فان نه‌فان زانباريان و مرگريت:

- پېناسا نه‌خوشپېن د پرووني.
- ديارکړنا نه‌گهرين توشېبونا
نه‌خوشپېن د پرووني.
- شاره‌زابوون و زانينا ژماره‌کا
نه‌خوشپېن د پرووني.

نەخۇشىيىن دەروونى؛

مرۆف توشى نەخۇشىيىن دەروونى دىيىت، وەكى ھەمى نەخۇشىيىن دىتر پىلدىقى



ب چارەسەرىن ھەيە، لى د ئاقا كۈمەلگەھى
مەدا ئەو كەسى توشى نەخۇشىيىن دەروونى
دىيىت دىيىتە جەھى شەرم و شەرمزارىن بۇ وى
و خىزانى ئەوى، و ەكى كەسەكى تاوانبار
دەيتە دىيىن، ژبەر ھىلى خىزانى وى بزانى
دكەن ئەلى نەخۇشىيىن لىبەر چاقىن خەلكى
فەشېرن، ئەگەرېن ئەقان رەفتاران فەگەرېتەفە
بۇ ھەبوونا ژمارەكا بوچوونىن شاش دەربارەى
نەخۇشىيىن دەروونى، ژ ئەقان بوچوونان،

1- ئەجەنە دىنە ئەگەر مرۆف توشى نەخۇشىيىن دەروونى دىيىت.

2- چارەسەرى بۇ نەخۇشىيىن دەروونى نىنە.

3- نەخۇشىيىن دەروونى رامانا وى شىت و دىناتى.

4- بوماو (وراثە) بەرپەسە ژ نەخۇشىيىن دەروونى.

- پىناسا نەخۇشىيىن دەروونى؛

نەخۇشىيىن دەروونى تىكچوونەكا كىردارىە د كەسايەتيا مرۆفى دا، ب نىشانىن
جەستەى و دەروونى يىن جىياواز دەردكەئىت ەكو (دوودلى و نەئارامى و ەسواس و
فوبىا) و ھەبوونا گومانان ژ كەسانىن دەرووبەر بى كۈ ھىچ بەلگەيەك ل سەر ھەيىت.

ھىندىك چاران نەخۇشىيىن دەروونى ۋ نەچارى توشى دووبارەكرنا ھىندىك كىرداران



دېيت بىي كىو بىشيت خۇ كونترول
بىكەت، ھىندىك چاران بەشەكىي لەشى
وى ۋ كاردكەفيت، گەلەك چاران ئەو
بىزاقىن كەسىي توشىبووى ۋىسۇ
چارەسەركرنا نەخۇشيا خۇ دكەت ب
بىزاقىن نەدروست دەيتە ھىمارتن.

ئەگەرلېن نەخۇشىيىن دەروونى:

۱- ئەگەرلېن پەخۇشكەر/ ئەو ئەگەرن ئەوئىن رىكىي بۇ توشىبوونا نەخۇشىيىن دەروونى
خۇش دكەن، ۋ ئەوان ئەگەران:

1- بوماو .

2- خىبراتىي زارۇكىيى.

ب- ئەگەرلېن پەخۇشكەر/ ئەوان شارەزايىا دگىرىت ئەوئىن مەرۇف دناقبەرا قوناغا
زارۇكىيىي و مەزىبوونى دا وەردگىرىت، بونموونە ئەو كاوداتىي مەرۇفى توشى بىي
ئومىدىي دكەن، سەرەدەريا خراب دكەل مەرۇفى، شىكەستىن د ژيانى دا وەكو شىكەستىن د
ژيانا ھەقۇيىي دا، بىي سوزىھتە.



ت- ئەگەرلېن ئىكسەر/ ئەو ئەگەرلېن دېنە
ئەگەرئ دەرکەفتتا نەخۇشىي، كارتىكرنا
ئەفان ئەگەران زوى دەرکەفيت ۋىەر
ھىندى گەلەك كەس ب شاشى تېدگەھن

كو ئەف ئەگەرە بىتئە ئەگەرئە دروستىبونا حالەتە و نەخوشىيە يە، گەلەك نەمۇنە ژىيۇ



ئەقان حالەتان ھەنە، ژ ئەوان، (خۇسۇتتا قوتايى دەمى شەكەستىيە د تاقىكرنان دا د ئىنەت) يان (خۇسۇتتا ئافرەتە دەمى زەلامى وئ ئاخفتىيە نەشرىن دىيىرتى).

جەئە ئامازى يە كو ئەگەرئە ئىكسەر بىتئە رول د پەيدا بونا نەخوشىيە دەروونى دا نىنە، واتە ئەگەر مەۋف بەرى ھىنگى نەھاتىيە

ئامادەكرن ئەۋى دەمى ئەگەرئە دىتەر ب ئەف شىۋەى كارتىكرنە ل سەر مەۋفە ناكەن، واتە ئەگەرئە رىخۇشكەر و بەيژكەر پىكفە كارتىكرنەكا كرنك ل سەر مەۋفە دكەن.

جورلەن نەخوشىيە دەروونى:

ب شىۋەىكە گەشەت نەخوشىيە دەروونى ل سەر دوو بەشان دا دابەش دىن:

أ- سايكۇسس (دەھانە).

ب- نىۋرۇسس (عەسەي).

داكو ئەم بىشەن جىاۋازىيە دناقەرە ئەقان ھەردوو جوران دا بىكەين دى ب ئەف شىۋەى ل خوارى دىاركەين:

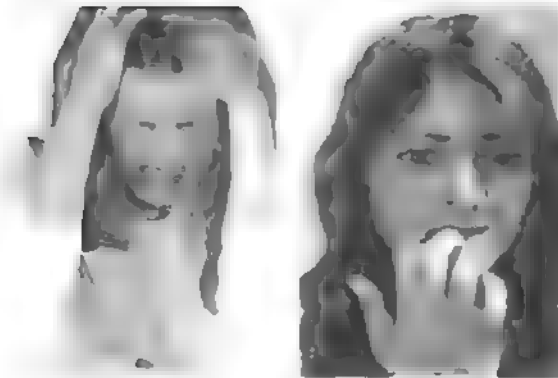
ز	ساىكۇسس (دەھانى)	نېئورۇسس (عصابى)
1	كەسى توشبوى دانىيدانى ب نەخۇشيا خۇ ناكەت، و رازى ناپىت ژ كەسىن نەخوش بەيتە ھژمارتن.	كەسى توشبوى دانىيدانى ب نەخۇشيا خۇ دكەت، و لدويف چارەسەرىي دگەرىت.
2	ھەست ب نە روونىا ناخفتىن وى دەيتەكرن، ناھەرۇكا ناخفتىن ئەوى د روون و ئاشكرا نىن.	ھىچ ئارىشەك د ناخفتىن ئەوى دا نېنە، ئەم ناھەرۇكا ناخفتىن وى تېدگەھىن.
3	زۆربەيا حالەتان دا چارەسەرىا وى دى ب رىكا دەرمانان بىت.	چارەسەرىا ئەوى دى برىكا ناخفتىن و چارەسەرىا دەروونى بىت.
4	كەلەك جاران پىشى باشبونا حالەتى وى رويدان و تىشت نامىننە ل بىرا وى.	پرانىا دەمى رويدانىن وى د مىننە ل بىرا ئەوى.
5	نەخوش توشى حالەتى ھەلۈەسى دېيت.	نەخوش توشى ھەلۈەسى ناپىت.

خىشتى ژمارە (8) جىاوازى دناقەرا نەخۇشېن ساىكۇسس و نېئورۇسس

بەرى ھىنگى مە بەھسكەر كو نەخۇشېن دەروونى ب شىۋەيەكى گىشى دېنە
دوۋ بەش، ساىكۇسس (دەھانى) و نېئورۇسس (عصابى).

چەند نەمۇنە يەك ژ نەخوشىيىن ئۆزۈرسى (ھىساپى).

- نەئارامى (قلق).



خەلك پەيشا نەئارامىي ژبۇ
 حالەتتەن ھەستىكرىي ب دوودلىي و
 ترسىي بىكارديئىن، بىي گومان ئەم
 ھەمى ھەست ب نەئارامىي دكەين
 و سەربارى ئەوي چەندىي حالەتتە
 نەئارامىي ب حالەتەككى ئىگەتيف

دەيتە ھەمەرتن لى ئەف حالەتە ژبۇ ئازراندنا مەۋقۇي يا پىدەئى يە داکو مەۋف بەردەوام
 بزاقتىن سەركەفتىي د كارىن خۇ دا بىكەت، گەلەك حالەتتەن ھەين مەۋف تىدا توشى
 نەئارامىي دىيەت، بونەمۇنە:

1- قوتايىي زانكۇيىي بەرى بىجىتە د ژوورا تاقىكرنان ئە ب تايەتتى دەمى باش خۇ ژبۇ
 تاقىكرنان ئامادە نەكرىيەت.

2- ئەو كەسپىن د لايەننى ئابوورى دا كار دكەن، ل دەمى دروستبونا قەيرانىن ئابوورى.

3- سەركەدە بەرى دەستىيكرنا شەرى.

پىئاسا نەئارامىي:

نەئارامى ((ھالەتەككى تىكچوونا دەروونىي گىشتى يە ژ نەنجامى مەملانىيا
 پالەمران و بزاقتىن تاكى بۇ خۇگونجاندەننى پەيدا دىيەت)).

((حاله ته کي هه لچووني په ژ نه نجامي ترسيانا ژ هه ر تخته کي نه ديار په يدا د بڼه، جوړه کي ژ نه ناراميا د پرووني دروست دکته)).

جوړين نه ناراميا د پرووني:

ب شپوه په کي گشتي سي جوړين نه ناراميا د پرووني هه نه:

1- نه ناراميا پابه تي يا ناسايي/ نهف جوړه نه ناراميه ژ نه نجامي ترسيانا ژ نه گهره کي دهره کي په يدا د بڼه، وه کو ترس ژ مرنا که سه کي خوشتفي، يان ترس ژ ده ستدانا سه رمايه و درافي، يان ترسيانا دايک و بابا ژ پدريه بوونا زارو کي نه وان.

2- نه ناراميا نافخو يا ناسايي/ نهف جوړه نه ناراميه ژ نه نجامي نه گهره کي نافخو يا



مروفي دروست د بڼه، چونکي بتني مروفي ترس ژ نه خوشي و ژ ده ستدانا کاره کي نينه، په لکو ترس ژ وژدانا خو زي هيه، ب تايه تي ده مي بقيت کاره کي نه نه خلقي يان کاره کي خراب بکته.

ژانا (فرويد) ي نامازه ب نهفي جوړي نه ناراميي کريه (نه ناراميا نه خلقي) نهوي زي وه سا د ديت کو نهف جوړي نه ناراميي ژ دهر نه نجامي (گرييا نو ديب) دروست د بڼه.

3- نه ناراميا دهماري (القلق العصبي)/ ترسه کا نه ديار د بڼه نه گهری په يدا بوونا نهفي جوړي نه ناراميي، و نه گهری نهوي نه ست (لا شعوري) مروفي يه، و مروفي د چيته د حاله تي ترسي دا، لي مروفي نه گهری نهفي ترسا خو نزانيت چيه، ژ بهر کو ژ پدريه

نه ناراميا مروځي نه يې دياره، مروځ بهردهوام دئ ههست ب نه نارامې كهت و دئ ژ هه مې دهما چاقهري تشتين خراب بيت ژ دهر و بهرلن خو.

- جياوازي دناقبهرا نه نارامې (قلق) و ترسې (خوف):

ژماره كا خالين جياواز دناقبهرا نه تامې و ترسې دا هديه، ب نه شي شيوهي دئ دياركهين:

ز	ترس (خوف)	نه نارامې (قلق)
1	ژيلمرې مه ترسې يې روون و ناشكرايه.	ژيلمرې مه ترسې يې روون و ناشكرا نينه.
2	د شيان دايه په يوه نديا دناقبهرا ژيلمرې هدره شي و ترسې ناشكرا بكهين.	د شيان دا نينه په يوه نديا دناقبهرا ژيلمرې هدره شي و ترسې دا ناشكرا بكهين.
3	ترس ژبو دهمه كې كورت د مينيت و ب نه گهرين ترسې څه گرېدايه.	نه نارامې ژبو دهمه كې دريژ د مينيت.
4	د سنوره كې دياركري دا كومفه دبیت.	بهر به لاقه.
5	نه گهر ژيلمرې ترسې نه ما نهوي ده مې ترس ژي نامينيت.	بهردهوام دبیت.
6	په ك و ژيلمرې نهوي يې دياره.	په ك و ژيلمرې نهوي نه يې دياره.

خشتي ژماره (9) جياوازي دناقبهرا ترس و نه نارامې

ٲه گهر ٲن نه ٲارامى:

ٲه گهر ٲن نه ٲارامى ٲٲكهائٲنه ٲ:

1- ٲاماده باشا بوماوى (استعداد وراثى)/ واته ٲه گهر ٲه ندامه كى خٲزانى حاله ٲن نه ٲارامى هه بٲت وى ده مى دى ده لٲفا توشبونا ٲه ندامٲن دٲتر ٲٲن خٲزانى ٲتر لى هٲت. ٲه گهر جٲمكه ك ٲ ٲٲك هٲك بن و ٲٲك ٲه وان توشى نه ٲارامى بٲت ٲه وى ده مى ب رٲٲا (50%) ٲه گهر ٲ هه ٲه وى دٲتر (جٲمكى وى) ٲى توشى نه ٲارامى بٲت.

2- ٲاماده باشا دهروونى/ واته هه سٲكرن ب گه ف و هره شٲن نافخوى و ده ره كى ٲ ٲٲكه ها ده ره كى.

3- كاودان و فشارٲن ٲٲانئ/ فشارٲن كلٲورى و ٲٲكه هى و شارستانى.

4- جٲاوازى دنابهره خوده ٲا كه توارى (الذات الواقعى) و خوده ٲا نموونه ٲ (الذات المٲالى).

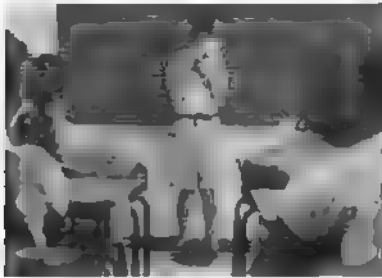
5- ٲه زمونٲن عاتفى ٲٲن نه خوئ.

لاٲه ٲٲن نه ٲارامى:

نه ٲارامى سى لاٲٲن هه ٲن:

ٲٲكم/ لاٲه ٲى مهوٲفى: هر ٲكرنا كه سان دكه ٲٲه ٲٲر كارٲٲكرنا رٲٲه ٲا نه ٲارامى. ٲه و كه سٲن هر ٲ بٲرٲن نه خوئ ل سه ر ٲال دبن رٲٲه ٲا نه ٲارامى ٲه وان ٲتر لى ده ٲت و نه شٲت كوٲٲرولا ٲرؤسه ٲٲن عه قلى بكه ت.

دووم/ لايه نئ رهفتاري: نه في لايه نئ گه له ك شيوازين هين، وهكو دويركه فتن ژ



نازي نه رين نه نارامي، بونموونه نهو كه سي ژ
ژ ناخفتني د ترسيت دهمي داخاز ژي
دهيتنه كرن ل سهر بابته كي باخفيت، نهوي
دهمي دي بزافي كه ت ب ههر شيوه به كي
هه بيت خو ژ پيشكي شكرنا نهوي بابته تي

دهرباز بكت، و دي چهندين هيجه تا يو خو نيت دكو نه في كاري نه كت.

سييم/ لايه نئ جهسته ي: پيك دهيت ژ به سقداتين فسيولوزي و بايولوزي كو نه ف
نيشانه ل سهر مروفي دياردين وهكو (بهيتنه نكيا هه ناسه داني، هسكيوونا ده في،
سوربوونا سهر و چاقا، زيله بوونا فشارا خو يني، له رزين، خوهدان و خرايبا پرؤسه يا
هه رستكرنا خوارني).

- مخه موكي (الاكتاب):



نه نه حاله ته كي ناساي ل ده ف
مرو فان په يداديت، رويداتين ژيانئ وه ل
مه دكهن هم ژبو گه له ك تشنان ب خم
بكه ثين وهكو كوچكرن و دويربوونا
خوشته كي مروفي، يان گه شتكرن، يان ژ
ده سندان پؤست و پيگه هه كي بلند،
سهرباري نهوي چهندي كو نه ف نه گه ره
كارتيكرن ل سهر مه دكهن لي يشتي

بورينا ده مي نه ف كارتيكرنه كي ديت و نامينيت.

دەمى بەجىسى خەموكىي دەيتە كرن بارودۇخ دەيتە گوهورىن، چونكى ئەو كەسى توشى خەموكىي دىيت ئەوى دەمى نەشيت خۇشىي ژ زىيانى وەرېگرىت، بەردەوام ھەست ب تىيىوونى دكەت و شيانين خۇگونجاندىن دگەل خوشيىن ژيانى نين، ھارىكاريا دەوروپەران رەت دكەت، بەردەوام چاقىن ئەوى ب گرى نە، لى ئەو ئەف گريانا وى خەموكىي كىم ناكەت، ئەف كەسە بەردەوام ھىزرا رويدانين نەخۇش يىن ژيانى دكەت، ئەفى كەسى چالاكى نامىنيت، ئاستى ئەوى بەردەوام د نىمبوونى دايە، و ب شىوہەكىي رەشىبىنى تەماشەى ژيانى دكەت.

ئەگەرلەن خەموكىي

ئەو كەسىن پەيوەندى دگەل ئەقان نەخوشيان ھەين ژبۇ ئەوان گەلەكا گرنگە ئەو ئەگەرلەن ئەفى نەخوشىي بزانن، داکو ژ دەستىكا پەيدا بوونا ئەفى نەخوشىي كونترۇلا ئەوى پكەت و بزاڤا چارەسەرىي بۇ پكەن،

1- رويدانين ژيانى/ بىن گومان ل دەمى ھەر رويدانەكا نەخۇش مۇف توشى خەمان دىيت، دگەل بورىنا دەمى ئەف خەمە كىم دىن، لى ھىندەك جاران خەما مۇقى درىژ دىيت تا دىيتە ئەگەرلەن نەخوشيا خەموكىي.



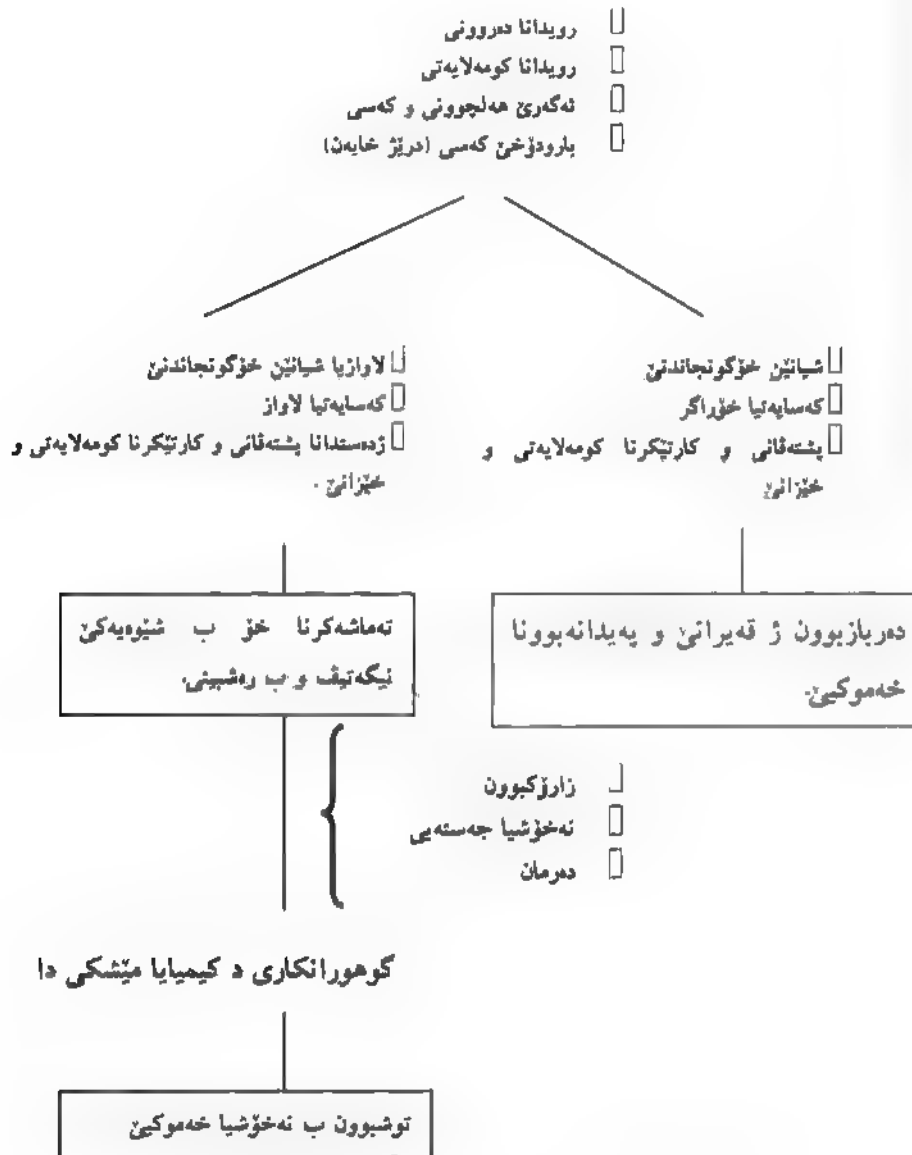
2- پىشتى زارۇكبوونى/ د ئاڤا (10) ئافرەتان ئىك ژ ئەوان پىشتى زارۇكبوونى توشى حالەتى خەموكىي دىيت، دىاردىن وئ : خەم خوارن، تىكچوونسا خەوى، تونلى دگەل زارۇكىي خۇ و گرنگى يىنەدانا وى، خۇ كىم دىينيت.

3- نەخۇشىيىن جەستەي / گەلەك جاران نەخۇشىيىن دوم دريژ و ب مەترسى دېنە
ئەگەرئ نەخۇشيا خەموكىي، ۋەكو نەخۇشيا دلى و شەكرئ و شىرپەنجئ و سل و
پەككەفتن.

4- كەسايەتيا كەسى نەخۇش بەرى توشى ئەئى نەخۇشىيى دېست / يىكھانا كەسايەتيا
مروقى كارتىكرنا خۇل سەر رادئ توشبوننا نەخۇشيا خەموكىي ھەيە، راستە ھەمى
مروقان ئەگەرئ توشبوننا نەخۇشيا خەموكىي ھەيە، لى ھەندەك مروقان ئەگەر و دەليشا
ئەوان پترە، ئەۋزى ژ ئەنجامى شىۋازى ژيانا ئەوان يا رابردوۋيە.

5- تىكچوونا كىميايا مىشكى / ئەۋزى ژ دەرئەنجامى تىكچوونا رۇئەرانە كول
كوئەندامى دەمارى مروقى رويىدەن، ژبۇ چارەسەرىي د ئەقى حالەتى دا دەرمان دەيئە
پكارئىنان.

- ژبۇ پتر روونكرنا ئەگەرئىن خەموكىي ئەم د شىن ئەقى خشتەي بەرجاڧ بگەين،



نەخشی ژمارە (21) ئەگەرین توشبوونا نەخوشیین دەروونی (وہکو

نەخۇشیا خەمۆكىن)

جورین خه موکی:

خه موکی ل دویف ته گهر وژیلهرین نه خوشی ل سهر چه ندرین جوران دابهش

دیت:

1- خه موکیا دهره کی / نائی وئ نامازه ب نه وئ چه ندری دکوت کو نف نه خوشیه ژ دهرته نجامی ته گهرین دهره کی په یداد بیت، ناریشین ژیان و کوچکرنا که سه کی نریکی مروئی هتد.

2- خه موکیا نافخوی / ل فیره نف نه خوشیه ژ نه نجامی ژماره کا ته گهرین نافخویا مروئی دا په یداد بیت، دهی نم ته ماشدی لایه نی دهره کی یی نه خوشی بکه یی نم هیچ ته گهره کی نابین کو بیته ته گهری نفی نه خوشی.

- دابهشکر نه کا دیر ژ یو نه خوشیا خه موکی هیه:

1- خه موکیا سهره کی / نف نه خوشیه ژ دهرته نجامی نه خوشیین دی په یدا دیت.

2- خه موکیا لوه کی / نف نه خوشیه ژ دهرته نجامی نه خوشیین جهسته یی و بکار نینانا دهرمانان په یداد بیت.

چاره سهریا خه موکی:

ب شیوه کی گشتی خه موکی سی جورین سهره کی یی چاره سهری هه نه:

1- چاره سهری بریکا (ناخفتی).

2- چاره سهری بریکا دهرمانان.

3- چاره سهری بریکا که هره یی (صدمة کهربائی).

- وهسواس:

ئەم د شین پیناسەیه کئی بەینە وهسواسی (ئەو هزرین دووبارەبووینە کو مروڤ نەشیت کونترۆلا ئەوان هزران بکەت، ئەف چەتە دیتە ئەگەرئ نەئارامیا مروڤی، چونکی بەردەوام ئەف حالەتە دووبارە دیت)، ب شیوەیه کئی گشتی دوو جورین وهسواسی هەنە:

1- جورئ ئیکئ (هزرا وهسواسی) / ئەوژی ئەو حالەتەیه دەمئ کەسئ نەخۆش نەشیت ئەئان هزرا ژ میشکئ خو دا نەهیلیت، قیانا مروڤی ل سەر مروڤی زال ناییت بەلکو ب پیچەوانە، هزرا وی ل سەر ئەوی زال دیت.

بونموونە (دەمئ هزرین خراب یان هزرین کارەکئ خراب دەیتە د میشکئ مروڤی دا وئەف مروڤە نەشیت خو ژ ئەئان هزران قورتال بکەت).

2- جورئ دووئ (کرەاری - قهری) / ئەو زی ئەو حالەتەیه دەمئ کەسئ نەخۆش بەردەوام کارەکئ دووبارە دکەت، سەرباری ئەوئ چەندئ ب کارەکئ نەلوژیکی دزانیت لئ ئەو نەشیت کونترۆلی ل سەر خو بکەت.

بونموونە (دەمئ مروڤ ل سەر هیلا ریکەکئ دچیت، یان دەمئ ل سەر جادی ترومبیلان د هەژمیریتهتد).

جەئ ئاماژئ یە ئەو کەسئ توشی نەخۆشیا وهسواسی دیت ئەو کەس هەست ب ئەوئ چەندئ دکەت کو هزر و کارین ئەوی نەدروستن لئ ئەو نەشیت خو ژ ئەفئ چەندئ قورتال بکەت.

دهیته پیشبینیکرن کو نه خوشیا وه سواسی ل دهف که سین دیندار دهیته دیتن و
ل دهف نه وان که سان نهوین ل جهه کی کار دکهن و کاری نه وان پیدفی ب هویرینی
هه یه وه کو نه که سین ل بانکان کار دکهن.

جورین هزرا وه سواسی

هزرا وه سواسی که له ک جور هه نه، لی نه و هزرین وه سواسی نهوین ل
روژه لاتا نافه راست د بهر به لاف نه نه:

1- هزرا وه سواسی نایینی/ ده می مرؤف پرسیارا هه بوونا خودی دکت یان بی
نه ده به کی بهرام بهری خودی دکت.

2- هزرا وه سواسی نه و گریدای ب پیسبونئی نه.

3- هزرا وه سواسی نه و گریدای ب توشبوونا نه خوشی نه.

4- هزرا وه سواسی نه و گریدای ب ریگخستنا تشتان نه.

5- هزرا وه سواسی نه و گریدای ب توندوتیزی نه.

دیارتین حاله تی وه سواسی نه و حاله ته یی کو گریدای ب (پیسبونئی) نه
بونموونه (ده می که سه ک هه ست دکت کو تشته کی پیسبوی، نه م دی یینین کو نه ف
که سه بهر ده وام ده ستین خو د شوت داکو پاقرین، نه کهر نه ف که سه ده ستی خو بکه ته
تشته کی پاقری دی هه راییت دووباره ده ستین خو شوت.

نه و که سی نه ف حاله ته هه ی بزاقی دکت (خو ژ نارامی و پاراستنا خو پشت
راست بکه ت) ژ بهر هنلی بهر ده وام بزاقی دکت خو ژ هه رسته کی پشت راست

بەكت، سەربارى ئەۋى چەندى ئەف خۇ پىشت راستىر نە ل دەف ھەمى كەسان ھەيە
لى رىژا ۋى ل دەف كەسى توشبۇۋى ۋەسۋاسى پىترە.

ئەگەرلەن نەخۇشيا ۋەسۋاسى:

ب شىۋەيەكى ھۈير ئەگەرلەن نەخۇشيا ۋەسۋاسى نەھاتىنە دىاكىر، لى ھەندەك
بۈچۈۋى ئەگەرلەن ئەۋى ئەگەرلەننەفە بۇ ژمارەكا ئەگەرلەن:

1- توشبۇۋى مەۋى ب نەئارامى (قلق)ۋى.

2- ئارلەشەن كۈمەلەيتى يىن رابىرەۋى مەۋى دەمى نەھەنە چارەسەركىر.

3- كەسايەتيا مەۋى.

4- دەمى مەۋى توشى ھەندەك رۈيدانان دىيت كۈ ئەف رۈيدانە كارتىكرى ل مەشكى
مەۋى بەكەن ۋ دىيتە ئەگەرلەن نەخۇشيا ۋەسۋاسى.

چارەسەرىيە نەخۇشيا ۋەسۋاسى:

- چارەسەرىيە رەفتارى (سلوكى): ژ باشترىن جورى چارەسەرىيە يە بۇ نەخۇشيا
ۋەسۋاسى، د ئەقى شىۋازى چارەسەرىيە دا (نوزدار ۋ نەخۇش) ھەردۈۋ يىكشە



ھازىكارىيە ھەقدۈۋ دكەن داکو ل سەر
ئەقى نەخۇشىيە ژال بىن، بۈنمۈۋە
نەوزدار دى نەخۇشىيە دانىتە د
بارودۇخەكى ۋەسۋاسى دا ۋ ناھىلىت
ئەۋى كارى دۈۋبارە بەكت، ئەۋى
بىركا راسپاردنا ۋى ب كارەكى دىتر.

باشان دىي نەخۇش ھەست بىي گەت دووبارەنەبونا ئەقىي ھالەتى ھىچ دەرتەنجامەكئى
خراب ژئ پەيدانايىت، ژ دەرتەنجامئ ئەقىي چەندئ ئەف نەخۇشە دىي ھەست ب
ئارامىي گەت.

ھەندەك جاران نوژدار ژبۇ چارەسەرگەرتا نەخۇشى دىي پەنايى بەتە بەر
بىكارئىنانا دەرمەنان.

جەئى ئامازئ يە كو يا باشتر ئەو ھەست كەسىي نەخۇش بەشدارىي د پىرۇگرامىي
چارەسەرىي دا بىكەت، داکو ھارىكارىيا ئەوى بىكەت و ژيانەكا ئارام دەربازگەت.

شىزۆفرىنيا

بىسپورئىن نەخۇشىيىن دەروونى ھەسا تەماشەي نەخۇشيا شىزۆفرىنيايى دكەن



ھەروەكو كۈمەكا نەخۇشيان، نەو ھەكو
نەخۇشەكە بىتىي، بونمۈنە دەمىي
بەھسىي كەسەكئى دكەين و دىيژن يىي
توشى نەخۇشيا (سىھان) بىوى دىي
ئامازئ ب كۈمەكا نەخۇشىيىن
كۈمفەبوى كەين، كو ئەف نەخۇشە
ھەمى يىككە نەخۇشيا (سىھان) يىك

دئىن، ژبەر ھەندئ دەمىي ئەم بەھسىي نەخۇشيا شىزۆفرىنيايى دكەين دىي ئامازە ب
كۈمەكا نەخۇشيان ھىتەكەن.

يىدقى يە بزانين كو نەخۇشيا شىزۆفرىنيايى ب رامانا ژىككەبونا كەسايەتىي
(تفكك الشخصية) نىنە، ھەروەكو ئەف ھەرزە د ئاقا خەلكى دا يا بەرەلەف، بەلكو

شىزۇفرىنيا ((جودابونا كەسى يە ژۇيانا خۇ يا راستەقىنە)) واتە جىھانەكا تايىت بۇ خۇ دروست دكەت و تىدا د ژىت و نەشىت گونجاندنەكى دناقبەرا ژيانا واقى و خەيالى يا خۇ دروست بكت، واتە نەشىت خەيالى و واقى ژىك جودا بكت، ئەو كەسى توشى نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى دىيت نەشىت ئەفان لايەنان ژىك جودا بكت:

راستى / خەيال - ئەز / ئەز نىم

د حالەتى شىزۇفرىنيا بەيز دا نەخۇش وەسا ھەست دكەت كو ھىزەكا دەرەكى كوترولى ل سەر عەقلى وى دكەت و تىشتەكى يى مېشكى ئەوى رادكېشىت، ئەو وەسا ھەزدكەت كو كەسانىن دەوروپەر د شىن بىرېكا ئامىرەكى تىشتىن ئاقا مېشكى وى دا بزانن.

كەسى نەخۇش ھەنەك جارائ گۈھل ئاخفتىن دەرەكى دىيت، ئەف ئاخفتە دى فرمانى ل ئەوى كەت چەندىن كاران ئەنجام بەت، دېژنە ئەفى حالەتى (ھەلوەسا گۈھلى بوونى)، حالەتەكى دىتر ژى ھەپە كو تىشتىن جورا و جور دەپنە بەرچاقىن كەسى نەخۇش، كو د راستى دا ئەف تىشتە نىنن، دېژنە ئەفى حالەتى (ھەلوەسا دىيتى).

جەھى ئامازى يە كو نەخۇش ھەست ب ئەوى چەندى ناكەت كو ئەف دىسارە بىتى د خەيالا وى دا ھەنە و د واقى دا نىنن، ل دەستېكى كەسى نەخۇش دى د حالەتى ترسيانەكا مەزن دايت و دەمى ئەم بۇ دىاردكەين كو ئەف حالەتە بىتى ھەلوەسەپە ئەوى دەمى ئەف نەخۇشە دى ئاخفتىن مە رەتكتە، لى پىتى بورىنا دەمى دى بۇ ئەوى دىارىيت، كو ئەف حالەتە بىتى د خەيالا ئەوى دا ھەپە.

ئەو كەسى توشى ئەفى نەخۇشى دىيت بىروباوېرىن تايىت بۇ دروست دېن و دەمى كەسانىن دەوروپەرېن ئەوى شاشىن بوجوونىن وى دىاردكەن، وى دەمى ئەف

نەخۇشە دى ئەقى چەندى رەتکەت، جەئى ئامازى يە کو كەسى نەخۇش بىرېكا ھىلەك ھىمايىن تايىت رەفتارىن دەوروپەرېن خۇ تېگەھىت، بونموونە (جل وبەرگىن ھونەرماندەكى وەسا تېگەھىت کو پەيامەكە بۇ ئەوى)، يان دى ئامازى ب ئەوى چەندى كەت کو ئەو (بەردەوام يى د پەيوەندى ب كەساتىن دىرۇكى يان ئاقدارىن جىھانى دكەتھتە).

ئەگەرېن نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى



ئەكۆلىنان دايە دياركەن كو ئەگەرېن نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى ئەدگەرنەفە بۇ ئەگەرېن تېكچوونا كارېن دەمارى يىن مېشكى، دەرماتىن تايىت دى ھالەت ئەقى نەخۇشى بەرەف باشبونى ئە بەت.

جەئى ئامازى يە كو رېزا توشبوويىن ئەقى نەخۇشى د ئاقا كۈمەلگەھى دا نىزىكى (1%) يە، لى ئەف رېزە بىلەن بىت تا دگەھىتە (50%) د ئاقا جىمكەن دا.

زىلەبارى ئەقى چەندى كو رويداتىن نەخۇش و ھالەتتىن ترومايى (صدمة) ژ ئەگەرېن ھارىكارن بۇ توشبوون ب ئەقى نەخۇشى.

ھىلەك ھالەتتىن زىكفەبوونا خىزانى و ئاكوكى و شەرېن بەردەوام د ئاقا خىزانى دا دىنە ھارىكار ھالەتتى نەخۇشى بەرەف خرابتر بېجىت.

جورېن نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى

دابەشكرنا نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى كارەكى ب ساناهى نىنە، چونكى ئەو پىزانىن دەربارەى ئەقى نەخۇشى ھەين د روون و ئاشكرنا نىنە، لى دگەل ئەقى

چەندى زى ئەم د شىن نەخۇشيا شىزۇفرىنيائى ل دويڧ نىشانىن وى دابەش بىكەينە
سەر چەند جوران:

1- شىزۇفرىنيا گومانى/ د ئەقى جورى دا كەسى نەخۇش دى گومانى ژ دەوروپەرىن
خۇ بەت و دى خۇ كەتە قوربانى پلانىكا دارشتى.

2- شىزۇفرىنيا سادە/ ب زەحمەترىن جور ژبۇ چارەسەرى و ئاسايىوونى دەيتە دانان،
چەندىن حالەتىن نەخۇش ل دەف كەسى توشىبووى دەردكەفن وەكو (خۇڧەدەركەن،
هەلوەسەهتد).

3- شىزۇفرىنيا تەختە (تەجملەي)/ د ئەقى حالەتى دا ماسولكىن نەخۇشى رەق دېن و
هېچ بەشەكى ئەشئ ئەوى ئالڧىت، و وەكو پەيكەرەكى لى دەيت.

4- شىزۇفرىنيا پىشتى ترومايى (بعد الصدمة)/ ئەف جورە پىشتى حالەتى ترومايى
(صدمة) ل دەف مروڧى پەيدادىيت، واتە دەمى ھەست ب نەئارامى دكەت و فشارىن
وى زىلەدېن، واتە پىشتى كارەسات و رويدانىن نەخۇش ئەف جورى شىزۇفرىنيائى
پەيدادىيت.

5- شىزۇفرىنيا قەرەپوى (تعويضى)/ د ئەقى جورى دا مروڧ دى زىلەپووى د
قەرەپۇكرنا ھەستى كىماتىن دا كەت، ب شىۋەيكى كو بەردەوام بەحس قارەمانىا خۇ
بىكەت.

چارەسەرىا شىزۇفرىنيائى

د چارەسەرىا نەخۇشيا شىزۇفرىنيائى دا يىندى يە كەسى توشىبووى ژبۇ
نەخۇشخاننى بەيتە رەوانەكرن، ب تايبەتى ل دەستىكا پەيدا بوونا ئەقى نەخۇشى داکو
كونترول ل سەر ئەقى نەخۇشى بەيتەكرن، چارەسەرى دى برىكا دەرمانان پىت، ژبەر

هندي بهر دھام دي ل زير چاڦڊري نوڙداران بيت، ڊاڪو ل دويٺ گوهورينا حاله تي
وي ريڙا دهرماناڻين نه وي بهيٽه گوهورين.

سهرباري نه وي چهندي يا پيڏي به نه ڏاڍاڻين خيڙاڻا ڪه سي توشبوي ب
سروشتي نهئي نه خوشي بهيٽه هوشيار ڪرن، ڊاڪو بشين ب شيويه ڪي دروست
سهردهرين ڊڪل بڪن، ٽاڪو ز نه خوشيا خو قورتال بيت.

- هندڪ نه گهرين هين هاريڪاريا چاڦوونا نه خوشي ڊڪن، ز نه وان:

1- دهمي نه نه خوشيه ل دهف هيچ نه ڏاڍاڻي ديتر يي خيڙاڻي نه بيت.

2- بهري توشي نهئي نه خوشي بيت نهئي ڪه سي ڪه سايه تيه ڪا بهيڙ هه بيت.

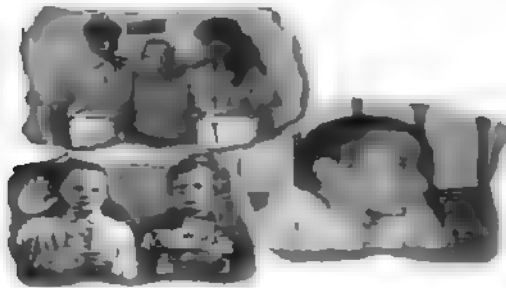
3- هه ٻوونا ٽاريسه ڪا روون و ٽاشڪرا ٻو نه خوشي.

4- زين ڪه سي توشبوي يي مهڙن بيت.

5- دهستيشانڪرنا بلهڙ و چاره سهره ڪا ٽيڪسهر.

پاشه مانا عهڙي (التخلف العقلي):

پاشه مانا عهڙي چهندين پٽاسين جودا هه نه، ز نه وان پٽاسان ((نرميا ٽاسي



شيانين عهڙي به ٻو بجهه ٽينانا
ڪاران، يان راوه ستيانا گهشه و وهارا
عهڙي به ب شيويه ڪي ڪو بيته
نه گهرئ نرموونا ٽاسي بيرتيڙي
وهڪو پهڪهفتن ڏ ريشه ٻرنا ڪارين
خو پين ڙيان، نه شيٽ خو ز

مهترسين ڙيان ب پاريزيت، زهر هندي پيڏي ب چاڦڊري و هاريڪاريا دهورو بهران
ديت)).

يان ((نزمىيا ئاستى بىرتىزىيە يە ژ دەرتەنجامى راوہستيانا گەشەيا عەقلى، کو بىيتە ئەگەرئ پاشقەمانى و د تىگەهشتن و فيربوونى دا ئەوژى ئەگەر ئەم دگەل كەسىن ھەمان تەمەن بەراورد بگەين، ژبەر ھندى جياوازي دنابقەرا كەسىن سرۆشتى و كەسىن پاشقەمانا عەقلى ھەي دى جياوازيەكا چەندەتتى بىت: نە يا چەوانى بىت.

ئەگەرئىن پاشقەمانا عەقلى:

توشبوون و پاشقەمانا عەقلى چەندىن ئەگەرئىن جياواز ھەنە، ژ ئەوان:

ئىكەم/ ئەگەرئىن بوماوہى (ورائى):

ئەگەرئىن بوماوہى رولەكى گرنىگ د توشبوونا پاشقەمانا عەقلى دا دگىرئىت، نىزىكى (80%) بوماوہ ژپاشقەمانا عەقلى بەرپرسە.

دووم/ ئەگەرئىن بەرى ژ داىكبوونى، يىكھاتىە ژ:

1- خوارنا نەباش يا داىكى.

2- دەمى داىك يا ب دووگيان توشى تىشكا X دىيت، ب تايىەتى ل سى ھەيفىن دەستىكا دوو گيانبوونى دا.

3- خوارنا دەرمان و ماددىن بى ھوشكەر ژلايى داىكى ئە بى رىنمايىن نوژدارى.

4- توشبوونا داىكى ب نەخوشيا سۆركىن ئەلمانى ل دەمى دووگيانى دا.

5- شاشى د ھەژمارا كرۆمۆسوماتا دا دىيتە ئەگەرئى حالەتى مەنگولىي (منغولي).

6- جياوازيە ئەگەرئى RH.

سەيم/ ئەگەرئىن دەمى ژ داىكبوونى:

1- كىم گەشتنا ئۆكسىجىنى بو ژارۆكى.

2- زەحمەتيا ۋ دايكبوونى.

3- دەمى زارۆك بەرى دەمى خۆ ۋ دايك دىيىت.

4- حالەتى ترومايى (صدمة) ل دەمى ۋ دايكبوونى.

جوارم، ئەگەرلەن پىشتى ۋ دايكبوونى.

1- زەھراوويىونا زارۆكى ۋ ئەنجامى خوارنا دەرمانان.

2- تىكچوون و نەرىكخستىن د رۇيىن ئىندوكرىن دا (الغدد الصماء)

3- ژناقچوونا خانەيىن مېشىكى.

4- خوارنا نەباش، كېم فېتامىن و پروتىن دناقا خوارنى دا.

5- خراپيا ژىنگەھا روشەنبىرى.

6- توشبوونا زارۆكى ب رويدانىن جودا جودا، وەكو (كەفتىن ۋ جەھەكى بلىند، يان رويدانەكا ترومبېلى).

جورلەن پاشقەمانا ەقلى.

1- پاشقەمانا ەقلى يا سقك/ رىژا بىرتىزىيى يا

ئەئان كەسان دكەقتە دناقبەرا (55 – 70)،

دېئىزنى (مۇرۇن)، ژىيى ەقلى ئەوان دكەھىتە (7

تا 10)، سالى، شيائىن قىربوونى ل دەف ئەقى

جورى ەھتا قوناغا سەرەتايى يە، ەھتا ئاستەكى

مامناوئەند قىرى كارى پىشەى دېن، شيائىن ەھىن

مقلى ۋ پروگراممىن بەرورەدەى بېيىن، ژلايى

كومەلايەتى قە شيائىن ەھىن سەرەدەرىي دگەل كەسانىن دەرووبەر بكەن، و پىشتەستى

ل سەر خۆ بكەن، لى ئەف كەسە پىدقلى ب رىنمايان ەھنە.

2- پاشقه‌مانا عه‌قلی یا ناقنجی/ ریژا ز بیرتیزیا ئەفان کەسان دکه‌ئیتە دناڤه‌را (54 –

40)، و دپێژنه ئەفان کەسان (کێل – ابله)، ژینێ عه‌قلێ ئەوان دکه‌ئیتە دناڤه‌را (3 تا



7) سالی، شیانێن ئەوان یێن قێربوونێ د لاوازن،
و ژلایێ زمانی قه‌ژی د لاوازن، لی ژبۆب
ساناھیکرنا کاری ئەوان دقێت بهێنە راھێنان دا
داکو ئەو ب خو بشیێن خزمەتا خو بکەن، لی ئەف
جورە کەسە ئەشیێن پەویەندیێن کومەلایەتی
دروست بکەن.

3- پاشقه‌مانا عه‌قلی یا بهێز/ ریژا زیره‌کیا ئەفان

کەسان ل ژیر (25) دایه، دپێژنه ئەفان کەسان

(گەمژە – معتووه)، ئەف کەسانه پێدقی ب

سەرپەرشتیه‌کا تەمەم هەنە ژلایێ خێزانی و سازیی تاییەت قه، ئەف کەسە ژلایێ

رۆخسار و شیوازی سەری ئەوان د ئاشکرانه، ئەفان کەسان هیچ مفایه‌ک نینه و ئەشیێن

هیچ کاره‌کی ئەنجام بدن.

ليستا ژيلمران

ژيلمران عمره يي:

1. ابراهيم ، عبد الستار (1985) الانسان وعلم النفس ، سلسلة علم المعرفة ، مطبعة الرسالة ، الكويت .
2. ابو حويج ، مروان واخرون (2003) مدخل الى علم النفس التربوي ، ط1 ، دار اليازوري للنشر ، عمان - الاردن .
3. أبو رياش ، حسين و عبدالحق ، زهرية (2007) : علم النفس التربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
4. أبو رياش ، حسين وآخرون (2006) : الدافعية والذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
5. أبو سماعة ، كمال ، وآخرون (1992) : تربية الموهوبين والتطوير التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
6. الأحمد، أمل (2001): بحوث و دراسات في علم النفس ، الطبعة الاولى ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت .
7. الاحمدي ، محمد بن عليثة (2005) : " الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، بصدرها مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت المجلد : 35 العدد 4
8. ادلر ، الفرد (1987) العصاب بحث في علم النفس ، ترجمة احمد الرفاعي وفارس ظاهر ، ط1 ، دار مخيو للنشر والطباعة ،بيروت -لبنان .
9. اشول ، عز الدين (1984): علم نفس النمو ، ط2 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

10. الألو سي ، جمال وعلي خان ، اميمة ، (1983) ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، مطبعة جامعة بغداد .
11. ب . م ، فوس : د ت (افاق جديدة في علم النفس) ترجمة فؤاد ابو الحطب ، دار عالم الكتاب ، القاهرة .
12. بدوي ، أحمد زكي (1980): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت .
13. بني يونس ، محمد (2004) : مبادئ علم النفس ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
14. توق ، محي الدين وعبد الرحمن عدس (1995): المدخل الى علم النفس ، ط5 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
15. الجسماني ، د. عبد علي ، (1983) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقاقتهم الاساسية، مكتبة أفاق عربية ، مكتبة الفكر العربي .
16. الجسماني ، عبد علي (1994): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط1 ، الدار العربية للعلوم .
17. جلال ، سعد (1974): المرجع في علم النفس ، دار المعارف بمصر .
18. جولمان، دانييل (2000): الزكاء العاطفي ، ترجمة: ليلى الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، مكتبة الوطن.
19. الحجار، محمد حمدي(1998)علم النفس المرضي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
20. حسن ، عبد الباسط محمد 1982 ، أصول البحث الاجتماعي ، مكتبة وهبة ، القاهرة .
21. حسني ،عاهد (2001) النفس الصحة والتربية والعلاج ، مطبعة الاصدقاء ، بغداد -العراق .

22. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الاول ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
23. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الثاني ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
24. الحفني، عبدالمنعم(1995)المعجم الموسوعي للتحليل النفسي. مكتبة المدبولي، القاهرة، مصر.
25. خوالدة ، محمود عبدالله محمد (2004) : الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
26. الخولي، محمد علي (1981): قاموس التربية، الطبعة الاولى، دار العلم للملايين، بيروت .
27. داود ، عزيز حنا والبيدي ، ناظم هاشم .(1990) علم نفس الشخصية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي .
28. الدباغ ، فخري (1977) اصول الطب النفسي ، ط2،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر .
29. الدباغ ، فخري (1968) الموت إختيارا ، دار الطليعة ، بيروت.
30. راجح ، احمد عزت : د ت (اصول علم النفس) المكتب الصري الحديث ، القاهرة .
31. ربيع ، محمد شحاتة (1994) : قياس الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر .
32. رزوق ، أسعد (1977): موسوعة علم النفس ، ط1 ، مطابع الشروق ، بيروت
33. الريماوي ، محمد عودة وآخرون (2004) : علم النفس العام ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

34. الزغول ، عماد عبدالرحیم (2002) : مبادئ علم النفس التربوي ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة .
35. زكي، محمد شفيق ومحمود فتحي عكاشة(1997): علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.
36. زهران، حامد(2002)الصحة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان.
37. الزوبعي، عبدالجليل (1984): علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب، القاهرة.
38. زيدان، محمد مصطفى (1977). علم النفس التربوي الاجتماعي، دار النهضة العربية، القاهرة.
39. السامرائي ، نبيه صالح و أميين ، عثمان علي (2002) : مقدمة في علم النفس ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
40. سوين، ريتشارد (1979). علم الامراض النفسية والعقلية، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، القاهرة، دار النهضة العربية.
41. شحاتة ، حسن وآخرون (2003) : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة .
42. الشرقاوي ،انور(1992) : علم النفس المعرفي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
43. صالح ، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس ، ط1 ، مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء .
44. عاقل، فاخر (1971). معجم علم النفس، ط1، دار العلم للملايين، بيروت.
45. شلتز، داوون (1983)، نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطابع التعليم العالي، بغداد.

46. العتوم ، عدنان يوسف وآخرون (2005) : علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
47. عثمان ،سيد أحمد(1986): المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
48. عدس ، عبدالرحمن و توق ، محي الدين :1986 (المدخل الى علم النفس) دار جون وايلي واولاده ، بيروت ، لبنان .
49. عسكر ، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
50. عكاشة ، أحمد (1976): الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
51. العناني ، حنان عبد الحميد،2002،علم النفس التربوي ،ط2،دار صفاء للنشر ، عمان- الاردن.
52. عوض، عباس محمود (1980). مدخل الى الاسس النفسية والفسولوجية للسلوك، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
53. فهمي ، مصطفى (1971) الانسان وصحته النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
54. فهمي، مطفى ومحمد علي الفطان (1975): علم النفس الاجتماعي ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
55. فؤاد أبو حطب و عبدالحليم السيد (1992) : علم النفس فهم السلوك الانساني وتنميته ، مؤسسة دار التعاون ، القاهرة
56. القبي ، بشير سالم : 1986 (السلوك ، فهمه وتشخيصه) الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ليبيا .

57. قطامي ، يوسف و عدس ، عبدالرحمن ، 2002 (علم النفس العام) دار الفكر ، عمان ، الاردن .
58. کمال،علي (1983): النفس " انفعالاتها و أمراضها وعلاجها " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بغداد.
59. كوافحة ،تيسير مفلح، 2004، علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة ،ط1، دار المسيرة للنشر ، عمان-الاردن.
60. الكيال ،بحام (1973) الصحة النفسية والنمو ، ط1 ، مطبعة دار السلام - العراق .
61. لازاروس ، ريتشارد ، س (1989) الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ومحمد عثمان نجاتي ، ط3 ، دار الشروق ، القاهرة .
62. ليندال ، دافيدوف : 1980 (مدخل علم النفس) ط4 ، دار ماكجروهيل ، بيروت
63. محمد ، محمد جاسم (2004) : المدخل الى علم النفس العام ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
64. ملكية ،لويس كامل (1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الطبعة الثانية ، الانجلو المصرية ، القاهرة .
65. الهابط محمد السيد ، (1987) : دعائم الصحة النفسية - مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة
66. هول كاليفين ، ولندزمن (1978) : نظريات الشخصية ، طبعة 2 ، مطبعة الشايع للنشر ، القاهرة .
67. الهيتي ، مصطفى عبد السلام (1975): القلق (دراسات عن القلق والأمراض النفسية الشائعة) ، ط1 ، مطبعة دار السلام ، بغداد.

68. الوقفي ، راضي (2003) : مقدمة في علم النفس ، ط3 ، دار الشروق للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .

- ژیلدرین تنکلیزی

69. A. Nieder (2002) Seeing more than meets the eye : processing of illusory contours in animals. Journal of comparative psychology A: Neuroethology, Sensory, Neural, and Behavioural physiology.
70. Blake, Randolph and Sekuler, Robert (2006), Perception, 5th edition, the McGraw-Hill Companies, Inc.
71. Chang, D.; Dooley, L. and Tuovinen, J. E (2002). Gestalt Theory in Visual Screen Design-A new look at an old subject, <http://crpit.com/abstracts/CRPITV8Chang.htm> .oro.open.ac.uk
72. E. Bruce Goldstein (2007) Sensation and Perception, 7th edition, Thomson Learning, Inc. USA.
73. Eysenck, Michael W. (2004) Psychology, psychology press Ltd.
74. Gleitmen, Henry, Fridlund, Alan J. and Daniel Risbery (2010) Psychology 6th Edition. W.W.Norton and Company, Inc, 500Fifth Avenue, New York, London.

75. Goldstein, E. Bruce (2013) Sensation and Perception 8th edition, wadsworth, Engage Learning.
76. Harman, Robert L., U Kentucky, Counseling Ctr (1974) Goals of Gestalt therapy, Professional Psychology, Vol 5(2), May, pp. 182-184. American Psychological Association
77. Henry L. Roediger and Others (1996) Psychology, 4th edition, West pollution company, New York.
78. Howitt, Dennis and Cramer, Duncan, (1997), An introduction to statistics in psychology, prentice hall, Harvester wheatsheaf, London.
79. Jay, Friedenberg, Gordon, Silverman (2006), Cognitive science an introduction to study on mind Sage Publications, Inc.
80. Lipman, matthew (1994) : Thinking in Education , Cambridge University Press .
81. Mayer, J & Salove, P (1997) Models of Emotional Intelligence , handbook of intelligence , Cambridge , UK : Cambridge University Press.
82. Mayer, J. (2001): Emotional Intelligence and Giftedness, Journal of Roeper Review, Apr. Vol.23 Issue 3, p.131-137.
83. Miller, Patricia H.(2011) Theories of Developmental Psychology. 5th edition. Worth Publisher New York.

84. Murphy. P.K. (1988). Psychological testing Principles and application – New York. Hall international.
85. Nolen-Hoeksema, Susan, L. Fredrickson, R. Loftus and A. Wagenaar (2009) Introduction to Psychology, 15th edition, wadsworth, Cengage Learning, UK.
86. Nunnally, J. C. (1978) : Psychometric Theory .mcgraw-hill, New York .
87. Oneil, John (1996) : on Emotional intelligence : A conversation with Daniel Goleman .journal of Educational Leadership. Vol.54.N1.
88. Santrock, John W & Bartlett James C (1986) Developmental Psychology. Wm. C. Brown Publishers.
89. Siegler, Robert S & Alibali, Martha Wagner (2005) Children's thinking. Pearson Prentice Hall New Jersey.
90. Sjoberg, Lennart (2001) : Emotional Intelligence And Life Adjustment Center for Risk , Research Stockholm School of Economics .Sweden SSE/EFI Working Paper Series in Business Administration , No :8
91. Smith, Edward E. ,Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara , Loftus, Geoffrey R , Contributors, Dary J. Bem and Contributor,

- Stephan Maren(2003) Introduction of psychology, 14th Edition, wadsworth, division of Thomson Learning Inc.
92. Stanley, J. & Hopkins K. (1972): Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New Jersey, Printic Hall.
93. Watson, G.B. and Glaser, E.H. (1964) Watson – Glaser Critical thinking Appraisal, New York, World Book Co.
94. William E. Glassman and Marilyn Hadad (2009) Approaches to Psychology, 5th edition, McGraw-Hill Education, Open University press.

په‌لو و کتالا پارێزر

